

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA
“MANUEL FAJARDO”.
Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza.”

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO
ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD
FÍSICA COMUNITARIA.**

Título: Conjunto de juegos tradicionales y deportivos, como una vía, para la prevención de las adicciones en los jóvenes de la comunidad Mango Jobo, San Cristóbal, Pinar del Río.

Autor: Lic. Jorge Félix Sánchez Sotolongo.

Tutor: MSc. Ernesto Santana García.

Pinar del Río

2009.

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”.

Resumen:

Las observaciones realizadas nos permitieron constatar que los jóvenes de la comunidad de Mango Jobo en el municipio San Cristóbal, Pinar del Río tenían una muy escasa diversión a través de juegos tanto tradicionales como deportivos dentro de sus actividades recreativas y que las opciones que mayormente utilizan no están relacionadas con el aprovechamiento de las áreas deportivas o de recursos propios de la zona sino que en sus tiempos libres y como hábito nocivo utilizan el consumo desmedido de bebidas alcohólicas y de tabaco. Por lo cual al entrevistar a 60 jóvenes de la comunidad estudiada nos arrojó que 48 jóvenes consumen bebidas. Por otra parte, el análisis documental realizado en el policlínico de Santa Cruz, entidad esta, encargada de garantizar los distintos programas de salud la atención dentro de esta población, nos permitió constatar que existe un incremento considerable de los jóvenes con distintas adicciones y aparejado a ello un aumento de los pacientes con distintas enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al alcoholismo y el tabaquismo en la población comprendida entre los 18 y los 25 años de edad. Es por ello que teniendo en cuenta lo anteriormente planteado nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento de las condiciones de la comunidad, tanto materiales como de sus tradiciones para incrementar las opciones recreativas en la población juvenil.

DEDICATORIA

A mi madre Juana, fuente de luz, de inspiración y protección de mi vida.

A mi padre Juan, baluarte en su decisión, en su fortaleza y espejo sin mancha.

A mi hija idolatrada Indira, es lo que fui, lo que soy y lo que seré mañana.

A mis hermanos, David, Elsa, Eva, Juan Carlos y María Antonia, con ellos todo y sin ellos nada.

A mis amigos Jorge, Alfredo, Ramón, Félix, Antonio y Humberto, por quererme con mis virtudes y defectos.

A mi esposa Yusleidys, por su entrega, voluntad y amor.

A la Revolución por ser ejemplo de educación en el mundo.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor y gran amigo Ernesto Santana García.

A mi gran amigo Ernesto Santana.

A los profesores de la maestría por verter sus conocimientos y sabiduría con dedicación en mí

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1: “Fundamentos teóricos sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años en la comunidad”	7
1.1 <i>Las adicciones</i>	7
1.1.1 El alcoholismo.	7
1.1.1.1 Los jóvenes y el alcoholismo.	10
1.1.1.2 Efectos colaterales del alcoholismo.	10
1.1.1.3 El tratamiento del alcoholismo.	12
1.1.2. El tabaquismo origen, Desarrollo y consecuencias.	14
1.1.2.1 El tabaco y su consumo.	15
1.1.2.2 Los efectos inmediatos del consumo	15
1.1.2.3 Tratamiento para enfrentar el tabaquismo.	19
1.2 Características de los jóvenes adultos entre los 18 – 25 años.	20
1.2.1 Características de la motricidad	21
1.2.2 Características psicológicas.	22
1.2.2.1 ¿Qué los hace más vulnerables a las manifestaciones de las conductas adictivas?	23
1.3 La comunidad en el enfrentamiento de las conductas adictivas.	24
1.3.1 Comunidad. Conceptos fundamentales.	25
1.3.2 El trabajo comunitario	26
1.3.2.1 Los proyectos comunitarios	27
1.3.2.2 Algunas áreas de aplicación en los proyectos del inder (en el caso de Cuba)	28
1.3.2.3 Tipos de proyectos que se pueden desarrollar en la esfera del deporte la Cultura Física y la Recreación	29

1.3.2.4 Elementos a tener presentes para el desarrollo y dirección del proyecto	30
1.4 El juego como parte consustancial de la actividad física de los hombres.	32
1.4.1 Origen y desarrollo de los juegos	32
1.4.1.1 Desarrollo de los juegos en las diferentes formaciones económicas social.	34
1.4.1.1.1 En las comunidades primitivas	34
1.4.1.1.2 En el esclavismo y las principales civilizaciones antiguas	35
1.4.1.1.3 En el feudalismo	39
1.4.1.1.4 En el renacimiento y el capitalismo	40
1.4.1.1.5 En Cuba actual	42
1.4.2 La influencia de los juegos. Las teorías comprometidas con el juego.	43
1.4.2.1 Teorías del juego	44
1.4.2.2 Clasificación de los juegos según Bryant j. Cratty	53
Capítulo 2: Diagnóstico sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río	56
2.1 Datos de la población	56
2.2 Análisis del diagnóstico realizado para la determinación de nuestra situación problemática	58
2.2.1 Análisis de los resultados de la encuesta a los jóvenes de la comunidad de Mango Jobo:	58
2.2.2 Análisis de la encuesta a los gestores de la recreación sana en la comunidad	60
Capítulo 3 Valoración de la propuesta:	63
3.1 Fundamentación de la propuesta	63
3.2 Propuesta	64
3.3 Juegos deportivos a desarrollar:	66

3.4 Valoración de la propuesta	70
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Los juegos, son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. Su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión, a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información.

El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño y del joven, como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza por la complejidad, la cual está dada en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales importantes físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase y como opción físico recreativa para los niños y jóvenes esencialmente.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de los miembros de cada una de la sociedad.

El sistema de educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento, por lo cual necesita del esfuerzo de todas las instituciones sociales. y de todos aquellos que trabajan como en este caso con los jóvenes en el aprovechamiento del tiempo libre en aquellas actividades que constituyan una opción o condición en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante sino necesaria para contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual donde el juego dentro de otras actividades no menos importantes forman parte imprescindible para conseguir tales propósitos u objetivos.

Las observaciones realizadas nos permitieron constatar que los jóvenes de la comunidad de Mango Jobo en el municipio San Cristóbal, Pinar del Río tenían una muy escasa diversión a través de juegos tanto tradicionales como deportivos dentro de sus actividades recreativas y que las opciones que mayormente utilizan no están relacionadas con el aprovechamiento de las áreas deportivas o de recursos propios de la zona sino que en sus tiempos libres y como hábito nocivo utilizan el consumo desmedido de bebidas alcohólicas y de tabaco. Por lo cual al entrevistar a 60 jóvenes de la comunidad estudiada nos arrojó lo siguiente:

-Jóvenes que consumen bebidas alcohólicas: 48

-Jóvenes que tienen el hábito de fumar: 43

-Jóvenes que consumen bebidas y tabaco: 39

Por otra parte, las encuestas realizadas a los vecinos de esta localidad, nos permitieron conocer que muchas de las actividades que tradicionalmente se realizaban, hoy no se conocen entre los jóvenes.

En correspondencia con esto consideramos que la ausencia de una mayor variabilidad en los juegos como opción físico- recreativa de los jóvenes de la comunidad de Mango Jobo por una escasa divulgación de los mismos.

Por otra parte, el análisis documental realizado en el policlínico de Santa Cruz, entidad esta, encargada de garantizar los distintos programas de salud la atención dentro de esta población, nos permitió constatar que existe un incremento considerable de los jóvenes con distintas adicciones y aparejado a ello un aumento de los pacientes con distintas enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al alcoholismo y el tabaquismo en la población comprendida entre los 18 y los 25 años de edad.

Es por ello que teniendo en cuenta lo anteriormente planteado nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento de las condiciones de la comunidad, tanto materiales como de sus tradiciones para incrementar las opciones recreativas en la población juvenil y atacar con estas acciones las adicciones.

De todo este análisis preliminar se deriva nuestro problema científico:

¿Cómo mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río?

Teniendo como objeto de estudio: La prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes.

Como objetivo del presente trabajo: Establecer un conjunto de juegos tradicionales y deportivos para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Para guiar este proceso investigativo nos planteamos las siguientes preguntas científicas:

1-¿Qué referentes teóricos existen sobre la prevención del tabaquismo y el alcoholismo en los jóvenes?

2-¿Cuál es el estado actual sobre el tabaquismo y el alcoholismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río?

3-¿Qué conjunto de juegos tradicionales y deportivos permite mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río?

4-¿Cuál es la valoración sobre la factibilidad de un conjunto de juegos tradicionales y deportivos que permite mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río?

Para darle respuesta a estas preguntas nos trazamos las siguientes tareas científicas:

1-Sistematización de los referentes teóricos sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes.

2-Characterización del estado actual sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

3-Selección de un conjunto de juegos tradicionales y deportivos para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

4-Valoración sobre la factibilidad de juegos tradicionales y deportivos que permitan mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Métodos teóricos.

Histórico – lógico

Permitió analizar la información sobre los antecedentes y trayectoria la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Análisis – síntesis

Permitió analizar materiales sobre el objeto de investigación y simultáneamente descomponer en sus distintas etapas los elementos que inciden en la comunidad y el consejo popular, para así estructurar los aspectos esenciales a tener en cuenta al establecer una valoración sobre la factibilidad de un conjunto de juegos tradicionales permite mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Inducción – deducción.

Permitió el estudio de los componentes específicos para la elaboración de conclusiones generales y parciales durante el proceso de elaboración del diseño.

Enfoque del sistema.

Posibilitó identificar la interrelación y jerarquía entre componentes y elementos del conjunto de juegos tradicionales para la prevención y del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río diseño.

Métodos empíricos

Encuesta tipo Entrevista.

Se realizó con los profesores de la escuela comunitaria, con el objetivo de conocer su opinión de la introducción de los juegos tradicionales para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Observación sistemática: estructurada por frecuencia, de campo participante, encubierta, para la determinación de los principales factores que inciden en un aprovechamiento deficiente de las actividades físico recreativas para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Análisis de contenido: Se realizó en el policlínico de Santa Cruz en el municipio san Cristóbal durante el estudio preliminar de la investigación para determinar aspectos relacionados con la situación del problema que estimula este trabajo. La misma se aplicó con una frecuencia de tres veces por semana, durante dos meses, con un total de tres observadores, previamente adiestrados.

Encuesta de tipo entrevista: elaborada con un cuestionario de preguntas cerradas, fundamentales y complementarias, con el objetivo de conocer los aspectos esenciales a tener en cuenta al concebir un conjunto de juegos tradicionales para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes.

Matemático – estadístico

Análisis Porcentual

Se utilizó para el procesamiento de la información obtenida en la encuesta de tipo entrevista aplicada a los profesores las escuelas comunitarias, y el procesamiento de la entrevista a los jóvenes.

Población y muestra:

El estudio presentado fue realizado en la Comunidad de Mango Jobo Municipio San Cristóbal la que cuenta con un universo de 125 jóvenes de 18 a 25 años lo cual representa el 100 %, tomando una muestra de 60 lo que significa el 48,5% en ambos sexos, de ellos 25 son del sexo femenino y 35 del sexo masculino.

La novedad científica: Se ofrecen los fundamentos de un conjunto de juegos tradicionales y deportivos en el Consejo popular “Mango Jobo” del municipio de San Cristóbal, los cuales van a ser desarrolladores y potenciadores de un proceso de socialización dentro de la comunidad, apoyada en una integración coherente de diversos referentes. Esta se manifiesta tanto en el orden teórico como práctico.

La contribución a la teoría: De esta investigación consiste en la fundamentación teórica de que los juegos tradicionales y deportivos potencie el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes.

Significación práctica: Se ofrece la contextualización práctica de los juegos tradicionales y deportivos como una vía para el trabajo comunitario en el consejo popular de Mango Jobo, para jóvenes, dirigida a potenciar la socialización en la comunidad y la eliminación de hábitos nocivos para la salud.

Capítulo 1: “Fundamentos teóricos sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años en la comunidad”

1.1 Las adicciones

La adicción, fármaco dependencia o drogadicción es el estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco, caracterizado por la modificación del comportamiento y otras reacciones, generalmente a causa de un impulso irreprimible por un consumo en forma continua o periódica de estos estimulantes a fin de experimentar sus efectos psíquicos y en ocasiones para evitar el malestar producido por la privación de éste.

Todo parece indicar que este mal asota al hombre desde tiempos inmemorables, como inmemorables han sido también las luchas que se han desarrollado en su enfrentamiento, no obstante, en los últimos años del siglo pasado, esta alcanzó niveles de proliferación incalculables, lo que hizo sonar la voz de alarma de la OMS, con un llamado de alerta a la población mundial para frenar este fenómeno que trae consigo todo un conjunto de manifestaciones impropias de una sociedad civilizada.

Entre las principales manifestaciones de adicción que tienen lugar en nuestro país están; el alcoholismo y el tabaquismo, el primero de ellos se le considera como la principal compuerta a la drogadicción, y afecciones del sistema nervioso central; el segundo hacia las enfermedades crónicas no transmisibles que comprometen el sistema circulatorio y el respiratorio.

1.1.1 El alcoholismo.

La primera referencia registrada respecto a la destilación se debe a Abul Kasim, un médico árabe del siglo X. Al principio sólo se destilaba el vino, pero poco después empezaron a usarse otros productos fermentados. El proceso de destilación no sólo concentra el alcohol, sino que elimina una gran cantidad de impurezas de sabor desagradable. No obstante, si se sobrepasa la rectificación (purificación por destilación reiterada o fraccionada), se eliminan también todos los componentes saborizantes, y se obtiene alcohol puro. Durante el proceso de envejecimiento, que por lo general tiene lugar en barriles de madera quemada, las impurezas, que son sobre todo una mezcla de alcoholes

superiores, se oxidan parcialmente a ácidos, que reaccionan con los alcoholes remanentes formando ésteres de sabor agradable. Los saborizantes que quedan en el producto final representan menos de la mitad de un 1% de éste; el resto es agua y entre un 38 y un 45% es alcohol. Los licores, bebidas alcohólicas endulzadas y aromatizadas, tienen un contenido alcohólico de entre un 20 y un 40 por ciento.

Alcoholismo o dependencia del alcohol, enfermedad crónica producida por el consumo prolongado y excesivo de alcohol etílico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el alcoholismo como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer y a 70 gramos en el hombre (una copa de licor o un combinado tienen aproximadamente 40 gramos de alcohol, un cuarto de litro de vino, 30 gramos, y un cuarto de litro de cerveza, 15 gramos).

Este padecimiento parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y, a veces física, del alcohol. El alcohólico pertenece a cualquier estrato socioeconómico, raza y sexo, y aunque afecta más a los varones adultos, su incidencia está aumentando entre las mujeres y los jóvenes.

La dependencia del alcohol no solo ocasiona trastornos de salud, sino que también puede originar dificultades en las relaciones familiares, pérdida del trabajo o incremento del riesgo de sufrir accidentes de tráfico, esta es la razón por la que, se convierte, además, en un grave problema para el círculo social que rodea al enfermo.

Los intentos por lograr una efectiva prevención de su proliferación desmedida han conducido a que en algunos países se hayan proyectado leyes que prohíban su consumo por parte de los menores de edad. Aunque válido el esfuerzo, pero todo parece indicar que son necesarias nuevas y más efectivas alternativas para resolver este asunto muy vinculado al aprovechamiento del tiempo libre de los individuos en edad juveniles y adulta.

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de debilidad de carácter, estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. Recientemente, y quizá de forma más acertada, este ha pasado a

ser definido como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias.

Los primeros síntomas de este padecimiento resultan muy sutiles, e incluyen entre otros aspectos la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. El alcohol se considera, cada vez más, una droga que modifica el estado de ánimo, y menos una costumbre social o un rito religioso.

Al principio, el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Más adelante, sin embargo, el alcohol empieza a cobrar cada vez mayor importancia en las relaciones personales, el trabajo, la reputación, e incluso la salud física, el paciente pierde el control sobre el alcohol y es incapaz de evitarlo o moderar su consumo. Puede llegar a producirse dependencia física, lo cual obliga a beber continuamente para evitar el síndrome de abstinencia.

Como ya se expuso anteriormente, en las adicciones se presentan efectos psíquicos y físicos, lo que implica dos tipos de dependencia. La mayoría pueden generar una de las dos clases, aunque en algunos casos se producen ambos. En el alcoholismo específicamente, se puede decir que es en sus fases más graves se llega a experimentar las dos.

La dependencia física es el estado de adaptación fisiológica de un organismo que requiere la presencia de un estímulo para continuar su funcionamiento normal, y que se manifiesta por la aparición de intenso malestar físico si se suspende su administración (síndrome de supresión o de abstinencia). La misma tiene sus bases en la acción predominantemente por los depresores del Sistema Nervioso Central (SCN).

La dependencia psicológica por su parte es la necesidad emocional y compulsiva de un individuo por recibir determinado estímulo para sentirse bien, aunque fisiológicamente no le sea necesario. Este tipo de dependencia es causada en forma predominantemente por los estimulantes del S.N.C. y los antidepresivos.

El hecho que las adicciones provoquen trastornos físicos y del comportamiento, es la explicación a la interrogante en cuanto a las razones por las cuales un individuo se intoxica a sí mismo y de manera voluntaria y

aparentemente irresponsable, esto a su vez no lleva a deducir que en la actualidad es de suma importancia reconocer a los fenómenos adictivos como trastornos que requieren atención profesional especializada y con un enfoque distinto a otros padecimientos, ya que el adicto presenta características peculiares que lo hacen diferente a otros enfermos.

1.1.1.1 Los jóvenes y el alcoholismo.

Aún cuando en nuestra sociedad se le presta gran atención a la orientación de la población para evitar el abuso del alcohol y otros suplementos adictivos, una pregunta muy frecuente es, ¿Por qué los jóvenes comienzan a beber alcohol?, una posible respuesta a la misma puede estar en los resultados de investigaciones realizadas por Valverde (1988), González (1979) y Guiñales (1991), quienes encontraron que dos, son las causas fundamentales:

1. Para protestar contra la sociedad y rebelarse a sus padres, es decir, como forma de llamar la atención hacia sus problemas, por sentirse libres o por hacer algo prohibido.
2. La influencia del grupo de amigos tiene un efecto preponderante en la personalidad y puede incidir negativamente en el consumo del alcohol, tanto para experimentar algo “nuevo” como para “divertirse de una forma diferente”.

1.1.1.2 Efectos colaterales del alcoholismo.

Todo esto ocurre despreciando o ignorando muchas veces cuestiones relacionadas con los verdaderos efectos que tiene sobre el organismo el consumo sistemático del alcohol.

Dichos efectos sobre los principales sistemas del organismo son acumulativos e incluyen lesiones que pueden ser parcialmente reversibles tras la abstinencia, sin embargo existen otras que tienden a mantenerse de forma indefinida, como son:

- Lesiones irreversibles del sistema nervioso central por ingestión crónica de alcohol.
- Trastornos amnésicos persistentes que ocasionan problemas de aprendizaje (síndrome de Korsakoff)

- Ataxia asociada a confusión y parálisis ocular (síndrome de Wernicke). Alteraciones graves de la memoria.
- Demencia crónica y trastornos psiquiátricos, como ansiedad, alucinaciones, delirios y alteraciones del estado de ánimo (tristeza).
- La ingestión aguda produce, además, trastornos de la coordinación, el equilibrio, el sueño y episodios de amnesia. Las lesiones del sistema nervioso periférico, como hormigueos, parestesias y entumecimiento de las extremidades, se relacionan con el déficit de vitamina B₁.
- Amplio abanico de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que destacan la esofagitis, la gastritis, la presencia de vómitos violentos con desgarros gastroesofágicos, la aparición de úlceras gastroduodenales y las pancreatitis agudas.
- Daños graves en el hígado (hepatopatía alcohólica). La grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas. Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas (hepatocitos) y que se manifiesta por una ictericia en los ojos y en la piel.
- En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis.
- Se puede lesionar también el músculo cardíaco, originando arritmias e insuficiencia cardíaca. Casi un tercio de los casos de mió cardiopatías se deben al abuso de alcohol.
- A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía (accidente cerebro vascular).
- Alteraciones de las células de la sangre (anemia).
- La amenorrea y los abortos en la mujer.
- La atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

Se ha demostrado que la ingestión de alcohol durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de “síndrome de alcoholismo fetal”. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal presentan después problemas de conducta, trastornos de la atención, o dificultades para el pensamiento abstracto.

El síndrome de abstinencia puede aparecer unas horas después de interrumpir el consumo de alcohol, después de un periodo de abuso prolongado. Los síntomas, como náuseas, sudoración, temblores, ansiedad e insomnio, se hacen más intensos entre el segundo y el tercer día y mejoran dos o tres días después. El delirium tremens es una complicación rara y grave de la abstinencia que se caracteriza por un estado de confusión (delirio) con alucinaciones terroríficas y un estado de excitación importante.

A medida que la sociedad toma conciencia de la verdadera naturaleza del alcoholismo, disminuye su consideración como estigma social, los enfermos y sus familias lo ocultan menos y el diagnóstico no se retrasa tanto. Los tratamientos son más precoces y mejores, lo que está produciendo tasas de recuperación elevadas y esperanzadoras.

Además de resolver las complicaciones orgánicas y los cuadros de abstinencia, el tratamiento consiste en un proceso de rehabilitación que precisa consejos y entrevistas individualizados e, incluso, hospitalización, así como técnicas de terapia de grupo encaminadas a conseguir una abstinencia no forzada de alcohol y otras drogas. La adicción a otras drogas, sobre todo tranquilizante y sedante, es muy peligrosa para los alcohólicos.

1.1.1.3 El tratamiento del alcoholismo.

A veces, se utilizan fármacos, exclusivamente bajo supervisión médica, que no son curativos, pero que ayudan a los pacientes a mantener la abstinencia y apoyan otras formas de tratamiento. Es el caso del disulfirán (antabuse), fármaco que altera el metabolismo del alcohol. Si el paciente que está recibiendo este tratamiento ingiere alcohol, aparecen síntomas y signos muy desagradables. Más recientemente, se ha demostrado que el acamprosato ayuda también a disminuir las recaídas durante la abstinencia. Otros

medicamentos, como el Ondasentrón, están siendo utilizados también para tratar de reducir el consumo de alcohol.

Es muy importante la labor y el papel que desempeñan organizaciones como Alcohólicos Anónimos, que son grupos de apoyo para la recuperación de enfermos alcohólicos.

Alcohólicos Anónimos (AA), comunidad de personas que se reúnen para alcanzar y mantener la abstinencia respecto al consumo de licores y bebidas alcohólicas. Sus actividades han alcanzado una gran difusión a escala mundial. Surgió en 1935 cuando Bill W., un agente de Bolsa de Nueva York, y el cirujano Bob S. entablaron amistad en Akron, Ohio, y decidieron ayudarse para dejar de beber. Desde este modesto comienzo, AA ha crecido hasta formar en torno a los 87.000 grupos en más de 130 países, con un total de más de 2 millones de socios.

Todos los hombres y mujeres que tienen o creen tener problemas con la bebida son invitados a asistir a cualquier encuentro de AA. El único requisito para integrarse es el deseo de abandonar la dependencia de las bebidas alcohólicas. Los miembros son anónimos, y no se les exige ninguna cuota o aportación, pues las contribuciones son por entero voluntarias. El programa de AA preconiza la abstinencia total. Sus miembros mantienen la sobriedad compartiendo experiencias, fuerzas y esperanzas en sus reuniones de grupo, y siguiendo los doce pasos que se recogen en el estatuto para la recuperación.

Todos los aspectos tratados tienden a ser más probables y profundos cuando el adicto, que es lo más común, combina varias sustancias nocivas, como lo es la nicotina producida por el tabaquismo.

En Cuba esta es una de las problemáticas que con mayor frecuencia encontramos, ya que el tabaquismo forma parte de las tradiciones nuestras, por ello y antes de pasar a otras valoraciones, nos detendremos en el análisis de esta adicción y sus efectos nocivos sobre el organismo de los adictos, los que se deberán sumar a los ya tratados en el apartado anterior sobre el alcoholismo.

1.1.2. El tabaquismo origen, Desarrollo y consecuencias.

Los primeros europeos que llegaron al continente americano observaron que los indígenas fumaban en pipa las hojas del tabaco, e introdujeron esta práctica en Europa a mediados del siglo XVI. Casi todo el tabaco se consumía en pipas, puros o como rapé, un polvo que se consume aspirándolo por la nariz. Este modelo cambió a comienzos del siglo XX, cuando cada fumador venía consumiendo más de 1.000 cigarrillos al año. La actitud general de la sociedad era que el tabaco aliviaba tensiones y no tenía efectos nocivos. Durante la II Guerra Mundial los médicos recomendaban enviar cigarrillos a los soldados, por lo que se incluyeron en los lotes de raciones.

Sin embargo, los epidemiólogos no tardaron en observar que el cáncer de pulmón, poco frecuente antes del siglo XX, había aumentado de forma considerable desde comienzos de la década de 1930. Algunas organizaciones iniciaron estudios comparando las muertes de fumadores con las de no fumadores durante un periodo de varios años. Todos estos estudios encontraron que la mortalidad, tanto por cáncer como por otras causas, era mayor entre los fumadores. Por otro lado, los estudios experimentales con animales demostraron que muchas de las sustancias químicas contenidas en el humo de los cigarrillos son carcinógenas. En 1962, el gobierno de Estados Unidos eligió un grupo de diez científicos para que analizaran las pruebas de que disponían. Sus conclusiones quedaron incluidas en el informe general sobre sanidad de 1964, donde se afirmaba que “fumar es un riesgo para la salud de suficiente importancia como para justificar la necesidad de acciones apropiadas para remediarlo”.

La primera medida que se tomó fue incluir en 1964 una advertencia en las cajetillas. Esta advertencia se reforzó en 1969 hasta quedar así: “Las Autoridades Sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud”. Desde 1971 se prohibió todo tipo de publicidad de cigarrillos en radio y televisión. En las décadas de 1970 y 1980 varias ciudades y estados aprobaron leyes que exigían espacios reservados para no fumadores en los lugares públicos y de trabajo. En febrero de 1990 una ley federal prohibió fumar en todos los vuelos nacionales cuya duración fuera inferior a seis horas. En Europa la situación ha sido similar incluyendo en las cajetillas la advertencia de que fumar es perjudicial para la salud, prohibiendo fumar en vuelos y lugares

públicos, y regulando la publicidad. Recientemente, en mayo de 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó el primer tratado mundial contra el tabaco, que tiene como objetivo reducir la mortalidad y las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco en todo el mundo.

1.1.2.1 El tabaco y su consumo.

Es una planta originaria de América, cuyo uso ha perdido la finalidad curativa y ceremonial para lo que antiguamente era utilizada.

Su principio activo más significativo es la nicotina, descrita desde el siglo XIX y estudiada con detalle, por lo que se ha descubierto que tiene una gran variedad de efectos complejos y, a veces impredecibles, tanto en la mente como en el cuerpo, así como que es la responsable de la adicción al tabaco.

Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene más de 4000 compuestos químicos, entre los que se encuentran el alquitrán y el monóxido de carbono, que pueden actuar como reforzadores de la adicción, además de causar diversos problemas en el organismo.

¿Cómo se consume?

La forma de consumo del tabaco más difundida en la actualidad es fumarlo en cigarrillos. También se fuma en puros o pipa, y puede ser masticado y aspirado, aunque estos tipos de consumo son menos frecuentes.

1.1.2.2 Los efectos inmediatos del consumo

Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro 10 segundos después de la inhalación. Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, se estimula la producción de adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocando una descarga de glucosa que incrementa la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

Además, la nicotina causa una descarga de dopamina en las áreas del cerebro que controlan el placer y la motivación. Esta reacción es similar a la observada con otras drogas, como la cocaína y la heroína, y se considera una de las causas de las sensaciones placenteras que experimenta el usuario.

En contraste, la nicotina también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la dosis consumida y del nivel de excitación del sistema nervioso del fumador.

Nicotina, alcaloide líquido, oleoso, e incoloro, cuya fórmula química es: Es el principal componente químico activo del tabaco. La nicotina se utiliza en agricultura como un insecticida y en química como fuente de ácido nicotínico, el cual se obtiene por oxidación de la nicotina. Los fumadores de tabaco absorben pequeñas cantidades de nicotina a partir del humo inhalado, y experimentan ciertos efectos fisiológicos. En pequeñas dosis la nicotina es un estimulante nervioso, especialmente del sistema nervioso vegetativo, favoreciendo la liberación de adrenalina y de otras sustancias del organismo. En grandes dosis, la nicotina paraliza el sistema nervioso autónomo impidiendo la transmisión de impulsos a través de los espacios localizados entre las células nerviosas contiguas (espacios sinápticos). Dosis aún mayores de nicotina pueden producir convulsiones y muerte. Los efectos de la nicotina sobre el sistema nervioso varían según los individuos. En algunas personas la nicotina acelera la formación de úlceras gástricas. En la actualidad, la nicotina se considera una droga que produce adicción física y psíquica.

El consumo sistemático del tabaco puede generar la aparición o agudización de los síntomas producidos por determinadas patologías, en lo fundamental crónicas no trasmisibles, entre las que citamos:

- EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) Bronquitis y enfisema.
- Asma bronquial (del griego asthma, 'respiración difícil')

Bronquitis, inflamación aguda o crónica del árbol bronquial. Los bronquios son tubos de calibre grueso situados en el interior de los pulmones en comunicación con la tráquea, y encargados de conducir el aire a conductos de menor diámetro (bronquiolos) dentro de los pulmones. La bronquitis aguda se caracteriza por fiebre, dolor torácico, tos y expectoración mucosa a las vías altas del tracto respiratorio. La bronquitis aguda puede ser infecciosa (producida por una infección viral o bacteriana), o irritativa (producida por la inhalación de polvo o vapores irritantes). La bronquitis aguda puede propagarse a territorios más terminales del árbol bronquial, produciéndose una neumonía

lobar o bronquial. La bronquitis crónica es una enfermedad de larga evolución que puede deberse a episodios repetidos de bronquitis aguda. Es una de las formas de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), siendo la otra el enfisema. Se define por la presencia de tos y expectoración al menos durante tres meses al año durante dos años consecutivos, así como cuadros inflamatorios y degenerativos en el árbol bronquial.

Enfisema, enfermedad respiratoria producida por la pérdida de elasticidad del tejido pulmonar. Constituye una de las dos manifestaciones clínicas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC, la otra es la bronquitis crónica); cuadro crónico desarrollado de forma progresiva por los fumadores. Sus principales síntomas son disnea (dificultad respiratoria), tos y sibilancias (ruidos al respirar). La disnea es progresiva, llegando a ser incapacitante, y la enfermedad acaba produciendo la muerte. La base patológica se encuentra en la pérdida de elasticidad del tejido pulmonar y bronquial por degeneración progresiva; otros factores patogénicos son el espasmo bronquial, las infecciones de repetición y la irritación de la mucosa bronquial por agentes externos. Las bronquitis agudas de repetición y el asma también son factores agravantes. Dada su incidencia, morbilidad y mortalidad es uno de los mayores problemas de la salud pública actual.

La pérdida progresiva de elasticidad hace disminuir el diámetro de los bronquios y bronquiolos de entrada y salida a los pulmones, dificultando así la salida de aire y quedando éste retenido. La pérdida de elasticidad también afecta al tejido pulmonar; aumenta de forma progresiva la dilatación de los alvéolos y sacos alveolares, lo que favorece la retención de aire. Esta retención creciente produce una disminución del volumen eficaz del aire inspirado y espirado. Los pulmones aumentan de tamaño y se acaba produciendo el característico "tórax en barril". Las alteraciones del árbol bronquial desencadenan síntomas similares a los del resfriado común o a los del asma. Los pulmones llegan a ser insuficientes para proporcionar a la sangre el oxígeno necesario para los tejidos corporales; para compensarlo el corazón aumenta su frecuencia y fuerza su ritmo de trabajo. El exceso de dióxido de carbono en la sangre confiere un color azulado (bronquitis) o rosáceo (enfisema) a la piel del paciente.

El deterioro pulmonar del enfisema es permanente e irreversible, pero se pueden tratar sus síntomas y conseguir un cierto aumento de la capacidad respiratoria. La abstención absoluta de fumar es esencial, y el cambio de trabajo o residencia son necesarios si la contaminación atmosférica agrava la situación. Deben indicarse broncodilatadores, fisioterapia respiratoria y antibióticos profilácticos. La terapia suele tener éxito cuando se inicia en las etapas iniciales de la enfermedad.

La palabra enfisema también se utiliza para describir la infiltración de aire en el tejido conectivo y en los intersticios de las células pulmonares.

Asma bronquial (del griego *asthma*, 'respiración difícil'), enfermedad respiratoria en la que el espasmo y la constricción de los bronquios y la inflamación de su mucosa limitan el paso del aire, con la consiguiente dificultad respiratoria. Este estrechamiento de las vías respiratorias es típicamente temporal y reversible, pero en ataques severos de asma puede provocar incluso la muerte.

El asma afecta, tanto a mujeres como a hombres de todas las edades y grupos étnicos y de los distintos niveles socioeconómicos, aunque es más frecuente, por causas que todavía se desconocen, en zonas urbanas deprimidas económicamente, en climas fríos y en países industrializados.

Por tanto, una de las cuestiones más importantes en el enfrentamiento a la proliferación de este tipo de adicción es que la población reconozca que el uso del tabaco produce enfermedad y muerte.

En tal sentido, estudios desarrollados recientemente corroboraron que la sociedad paga el precio mediante elevada mortalidad. El tabaco es la causa más importante de muerte en los adultos de 35 o más años de edad y produce alrededor de 5 millones de muertes al año.

El consumo de tabaco se ha relacionado con más de 25 enfermedades y es responsable del 90% de las muertes que se producen en todo el mundo por cáncer de pulmón. Además, los fumadores tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de la cavidad oral (labios, boca, lengua y garganta), de laringe, de esófago, de vejiga, de riñones y de páncreas.

El tabaquismo es responsable del 75% de los casos de bronquitis crónica y enfisema, y del 25% de los casos de isquemia coronaria. El consumo de tabaco también incrementa, en un 50%, el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular o apoplejía. Otras investigaciones han asociado el hábito de fumar durante el embarazo con un mayor riesgo de aborto espontáneo, partos prematuros o bajo peso en los recién nacidos debido, probablemente, a la menor afluencia de sangre a la placenta.

Se han realizado numerosos estudios destinados a conocer cómo el humo del tabaco afecta a la salud humana. Resultados recientes permiten explicar por qué los cigarrillos causan adicción. Un componente del tabaco actúa destruyendo una importante enzima cerebral, la monoaminooxidasa B (MAO-B). Esta enzima resulta esencial para eliminar las cantidades excesivas de dopamina, un neurotransmisor que produce una sensación de placer. Los fumadores tienen niveles bajos de la enzima MAO-B y niveles, más altos de lo normal, de dopamina, lo que parece estimular al fumador a buscar esa sensación agradable que provoca el humo del tabaco.

Otras investigaciones se han destinado a conocer el efecto del humo del tabaco en los fumadores pasivos. Estos estudios parecen indicar que la exposición al humo del tabaco, el cual contiene todos los agentes nocivos inhalados por los fumadores, incrementa la probabilidad de contraer cáncer de pulmón y enfermedades coronarias en los fumadores pasivos. Además, el humo del tabaco puede agravar enfermedades como el asma, la neumonía y la bronquitis, en los fumadores pasivos.

El inicio del hábito de fumar tiene lugar, en la mayoría de los casos, en la adolescencia.

1.1.2.3 Tratamiento para enfrentar el tabaquismo.

Hay muchos programas en marcha para ayudar a la gente a dejar de fumar mediante asesoramiento o participación en grupos de apoyo a los que acuden ex fumadores y otras personas que están también intentando dejar de fumar.

Además, existen diversos productos sustitutivos de la nicotina que ayudan a una persona a dejar de fumar. Los parches de nicotina son discos adhesivos, de tamaño pequeño, que contienen nicotina y que se colocan en la piel. La nicotina se absorbe despacio a través de la piel y penetra en el flujo sanguíneo.

Poco a poco, se va reduciendo la dosis de nicotina y la dependencia a esta sustancia va disminuyendo. Los chicles de nicotina actúan de una manera similar, proporcionando pequeñas dosis de nicotina. Otros métodos sustitutivos de la nicotina incluyen, también, aerosoles nasales o inhaladores bucales.

Recientemente, se ha visto que el método basado en la combinación de tres terapias resulta más efectivo. Este método combina la utilización de un medicamento antidepresivo llamado bupropion, un producto sustitutivo de la nicotina y la ayuda psicológica.

Ahora bien, hasta ahora hemos hablado de un término cuyo concepto debe ser tratado con mayor profundidad para lograr una correcta comprensión de cuales son las acciones a seguir y los indicadores para su evaluación. Este es el de prevención; el cual se atribuye a uno de los elementos más importantes del tratamiento.

El fenómeno de las adicciones es sumamente complejo y debe ser tratado como tal, sus raíces, según todo lo antes expuesto, pueden estar en factores de índole social y educacional, por ello quizás lo más sensato sería centrar la atención en aquellos grupos poblacionales que además de ser los más proclives a iniciar dicho proceso, también ofrecen las mejores condiciones para generar cambios en la conducta en contra de las adicciones, ¿cuáles son estos?; todo parece indicar que entre los 18 y los 25 años de edad.

1.2 Características de los jóvenes adultos entre los 18 – 25 años.

Más que todo y para lograr un correcto encauzamiento de la unidad de análisis sobre la cual se traza esta investigación nos referiremos a algunas de las principales características que particularizan a los jóvenes y adultos entre los 18 y 25 años de edad.

Es preciso señalar que en la edad de los 18 años se considera por algunos autores como Petrovsky, A.V. (1970) y Sánchez Acosta, M y González García, M (2004) como la de culminación de la juventud y la entrada a la adultez, los cambios tanto desde el orden fisiológico, como social, motriz psicológico tienden a reducir su ritmo, no obstante suelen distinguir esta etapa.

... Aparece un receso de las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante. Sánchez Acosta, M y González García, M (2004).

Y continúan refiriendo que (...) el desarrollo no termina con la edad juvenil, sino que el ser humano sigue evolucionando también en la edad adulta, la cual es una nueva etapa del desarrollo donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida, se madura expresando ello en una autoconciencia, crítica que como formación psicológica hace distinguir a la persona por un desarrollo de la identidad y el alto conocimiento ganando así en recursos psicológicos que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad.

1.2.1 Características de la motricidad

En el orden de la motricidad, el primer decenio del adulto se caracteriza sobre todo por el afianzamiento diferenciación y cultivo del nivel de desarrollo alcanzado. El joven de 18 años posee los rasgos esenciales del movimiento del hombre adulto pero su despliegue completo sucede en los años siguientes.

En cuanto a las particularidades anatómicas y fisiológicas del joven podemos decir que los autores consultados, coinciden en que:

- El ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta.
- Continúa el proceso de osificación del esqueleto el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y 25 años.
- Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la manifestación de fuerza.
- Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos, la frecuencia del pulso y la presión arterial por tanto serán bastante similares a la de los adultos. (función cardiaca más estable).
- Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítica - sintética del cerebro,

aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.

Según Meinel, K. (1977)... hay dos factores que influyen sobre la actividad motriz de los adultos, estos son: el trabajo profesional y el cultivo del ejercicio físico y el deporte. Ambos influyen grandemente desde la pubertad sobre la mayoría de las personas y termina su desarrollo motor ulterior.

El joven de 18 años posee ya enteramente los rasgos esenciales de movimiento del hombre adulto, pero su despliegue completo se realiza en el curso de los años siguientes, que podemos calificar de años de post-maduración.

En el comportamiento motor del adulto destaca en particular la tendencia a la mayor funcionabilidad y economía de movimiento.

Estos criterios arrojados por dicho autor nos llevan necesariamente a la deducción de que esta es sin dudas una etapa en que existe gran necesidad de movimientos y actividades que ocupen de manera interesante y productiva el tiempo de los jóvenes y adultos entre los 18 y los 25 años.

1.2.2 Características psicológicas.

En cuanto a la atención, las autoras refieren que esta se muestra con una intensificación de la misma de forma voluntaria y que se produce también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, se dan mayores posibilidades de concentración de esta y de distribución de esta, pudiendo mantener de forma constante y de manera prolongada la estabilidad y la intensidad ella, igualmente cambia con bastante facilidad su atención de una actividad a otra.

En cuanto a la percepción esta se mostrará cada vez más orientada, se inicia lo esencial impregnado por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico reflexivo.

Estos entre otros resultan algunos de los cambios más significativos que suceden en estas edades, los que a su vez condicionan a nuestro juicio una mayor determinación en orientaciones que son propias de los adultos y que en la mayoría de las ocasiones ha estado proyectada por patrones sociales de su entorno o de los líderes que han surgido en el marco de las amistades.

La caracterización Psicológica de los jóvenes está determinada por:

- 1) En esta etapa culmina el proceso de Formación de la personalidad.
- 2) Jerarquizan los Motivos.
- 3) Muestran una autorregulación en su comportamiento
- 4) Aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz.
- 5) Surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de movimientos y los esfuerzos.
- 6) Período de excelente rapidez para el aprendizaje.
- 7) Rasgos masculinos (fuertes) y los femeninos (suaves).
- 8) Aumenta la Fuerza Muscular y la resistencia Física.

1.2.2.1 ¿Qué los hace más vulnerables a las manifestaciones de las conductas adictivas?

Según las teorías planteadas por Petrovski, A, V (1977)... las grandes variaciones en el organismo y en la apariencia externa, ligadas a la maduración sexual, la evidente determinación de su posición, ya no es un niño, pero tampoco es un adolescente, la aplicación de la actividad vital y la ampliación del círculo de personas a las cuales debe conformar su conducta, son cosas que en conjunto activan bruscamente en la edad juvenil la actividad de valor orientación. Tanto en lo referente al conocimiento de las propias cualidades, a la asimilación de nuevos conocimientos como en el campo de relaciones con los mayores o sus coetáneas, el joven especialmente preocupado por su evolución y aspira a construir su conducta sobre la base del criterio y normas concientemente elaboradas o asimiladas.

El propio autor argumenta luego que la juventud es la etapa final de la maduración y formación de la personalidad.

Los complejos problemas de la autodeterminación no los resuelve el joven solo, sino en su trato son los padres los coetáneos, los maestros y con el apoyo de la comunidad.

Aunque hasta el momento en que se elaboró este documento, no pudimos encontrar referencias bibliográficas acerca de resultados investigativos que nos sirvan como antecedente de la temática que venimos desarrollando, es importante señalar que todo lo antes expuesto en cuanto a las características de este joven adulto puede considerarse suficiente para situar a la comunidad como el marco propicio para fomentar en estos una conducta saludable en todos los sentidos de la vida, por tanto, el entorno social es el medio principal para la continuidad del proceso de desarrollo que experimenta el hombre en esta etapa de la vida.

1.3 La comunidad en el enfrentamiento de las conductas adictivas.

Un importante rol en la prevención de las conductas adictivas lo tiene, sin duda alguna, la comunidad como medio donde se desarrolla la mayor parte de la vida de los individuos razón suficiente para que el estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobre en la actualidad singular importancia dados los cambios que se están operando tanto en el marco internacional, como nacional que se reflejan en la vida de la comunidad.

En esta perspectiva reconocer las bases teórico metodológicas del desarrollo en distintas regiones del mundo y particularmente en Cuba es una necesidad, dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

1.3.1 Comunidad. Conceptos fundamentales.

El término “comunidad” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, el término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio. En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la de la comunidad, a los

intereses investigativos que ha tenido cada autor, a la experiencia individual de quienes tratan el tema, así como el tratamiento que ha tenido el mismo desde distintas ciencias. También encontramos que la definición varía en muchos momentos debido a períodos históricos como el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades. (Arias, 1994).

Diferentes autores han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su interés de estudio, así tenemos que:

Robert Mcleever: define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (Mcleever 1944).

Diferentes autores han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su interés de estudio, así tenemos que:

Augusto Comte (1942): para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Ya desde el propio análisis de los conceptos que hemos intentado sistematizar sin permitirnos alejarnos demasiado de la temática que venimos abordando, podemos inferir que la actuación en el área de la comunidad es solo posible a partir del desarrollo de estrategias de intervención comunitaria con los que se persigue la unión en un mismo propósito a las deferentes secciones que la conforman y que ejercen una influencia significativa sobre ellos.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto

desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

Para adentrarnos en el análisis teórico científico sobre trabajo comunitario nos plantearemos una serie de preguntas y respuestas en cuestión.

1.3.2 El trabajo comunitario

No es solo el trabajo en la comunidad o para la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. (APP, taller de intercambio de experiencia).

El conjunto de acciones teóricas (de proyección), y practicas (de ejecución) , dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación , cambio y creación a partir de la participación activa y conciente de sus pobladores(Maria Teresa Caballero).

¿Cuáles son los objetivos del trabajo comunitario en Cuba?

Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y sentimientos compartidos, constituye un ámbito vital y complejo en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social, económica, y política de todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

1.3.2.1 Los proyectos comunitarios

Al concebir un proyecto de intervención comunitaria es preciso considerar una serie de pasos ordenados y elementos cuyos nexos no deben perderse de vista, a continuación ofrecemos una panorámica de ellos con su debida explicación.

CONCEPCIÓN DEL PROYECTO Y SU DISEÑO

Antes de concebir el proyecto debemos tener presente que dentro del concepto **proyecto** se encuentran:

Los objetivos: Estos reflejan la finalidad del proyecto, pero engloban qué impacto tendrá el proyecto.

Alcance: Identificar qué se encuentra dentro y qué se encuentra fuera del mismo, engloba al determinar qué impacto tendrá el proyecto en la organización, en los procesos de trabajo y los servicios que se ofertan.

Papel o rol de los departamentos: Definir en qué actividades del proyecto van a participar o hacerse cargo uno u otro departamento o área.

Determinación de metas y áreas de trabajo: Hacer un boceto de qué metas han de alcanzar y qué hay que hacer para conseguirlas y responsabilidad que tiene cada área.

Beneficios, programación y costo: Una vez determinados los objetivos, alcances, metas y actividades al ser llevadas a la práctica, uno puede estimar los beneficios, el tiempo que se llevará el proyecto y los costos. Estas estimaciones no serán del todo precisas, pero darán una perspectiva a la dirección de qué se necesitará.

1.3.2.2 Algunas áreas de aplicación en los proyectos del inder (en el caso de Cuba)

Concepción del proyecto: Este es el momento de ser más creativo, antes que nada hay que pensar en una serie de alternativas que permitirán llevar a cabo el desarrollo del proyecto, tomando en cuenta las necesidades de la organización:

- Trabajo técnico metodológico.

- Calidad de los servicios.
- Procesos coherentes en la dirección de los servicios.
- Nivel de satisfacción de los practicantes y participantes.
- Incremento del practicante sistemático.
- Calidad de los procesos de enseñanza deportiva.
- La reserva deportiva.
- Aplicación de la ciencia y la técnica al entrenamiento deportivo.
- Intervención y transformación comunitaria (carácter social).

ANTES DE CONTINUAR

¿Qué impacto tenemos actualmente en los objetivos de la organización?

¿Qué tan eficiente se es con los procesos actuales?

¿Qué están haciendo otros con los que nos podemos comparar?

¿Obtendremos realmente los resultados esperados?

¿Qué problemas tiene el estado actual de los procesos de la organización?

¿Son problemas relacionados con tecnología, recursos humanos o sistema de información?

1.3.2.3 Tipos de proyectos que se pueden desarrollar en la esfera del deporte la Cultura Física y la Recreación

- Investigación y desarrollo (I+D)
- Programa de desarrollo social (Intervención)
- Organización
- Investigación Básica
- Implantación de sistema de calidad.
- Programa de superación (Recursos Humano)
- Construcción y/o remodelación de instalaciones
- Organización y desarrollo de comunicación social
- Informatización y automatización.

- Innovación tecnológica.
- Generalización.

CARACTERÍSTICA DE LOS PROYECTOS

- ✚ Se desarrolla en un tiempo (inicio y final)
- ✚ Involucra recursos humanos y materiales.
- ✚ Persiguen objetivos determinados.
- ✚ Dinámicos y en constante evolución.
- ✚ Requieren de decisiones en el momento preciso.
- ✚ Se descentraliza la autoridad y responsabilidad al nivel del equipo del proyecto.
- ✚ Se descentraliza la gestión económica
- ✚ Se pasa del trabajo en grupo o por área funcional al trabajo por equipo.
- ✚ Aplana las estructuras
- ✚ Desarrolla y califica al equipo del proyecto.

1.3.2.4 Elementos a tener presentes para el desarrollo y dirección del proyecto

- Programación correcta.
- Definición de las actividades priorizadas
- Momentos de la evaluación.
- Roles que tienen los integrantes del equipo y/o las estructuras involucradas

El diseño del proyecto sobre la base de los elementos antes mencionados crea las condiciones para su desarrollo y dirección en función del logro de las metas y los objetivos trazados dándole un carácter dinámico para hacer los reajustes que sean necesarios durante el proceso de desarrollo.

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

La dirección y ejecución del proyecto se verifica mediante un equipo de trabajo.

El equipo de proyecto es una organización temporal que desarrolla todas las actividades correspondientes al Proyecto, desde su principio hasta la fase final.

Los integrantes del equipo deben ser seleccionados por el director del proyecto y en su composición deben estar los especialistas que sean necesarios en concordancia con las actividades que están planificadas.

Las personas seleccionadas siempre forman un grupo pero para realizar con éxito el proyecto, esto no es suficiente, es preciso un equipo.

Un equipo no es sólo un grupo de personas:

- ✓ Es un grupo de personas que:
- ✓ Desarrollan un trabajo vinculado entre si y en pos de un objetivo común.
- ✓ Se esfuerzan conjuntamente para lograr lo que se proponen.
- ✓ Disfrutan con el trabajo conjunto y la colaboración recíproca.
- ✓ Se han comprometido consciente al logro de las metas colectivas a través de su labor individual.
- ✓ Desarrollan un proceso conjunto de creación de ideas con iniciativas y entusiasmo.
- ✓ Que se sienten motivados en ese tipo de desempeño.
- ✓ Que son moderadamente competitivos y conflictivos.
- ✓ El director del proyecto no tiene jerarquía sobre el personal pero sí tiene autoridad, aunque para ejercerla solo puede valerse de la persuasión y la motivación y sus funciones pueden resumirse como:
- ✓ Formular los objetivos del proyecto y realizar su seguimiento.
- ✓ Realizar la programación.
- ✓ Definir la calidad técnica.
- ✓ Tomar las decisiones fundamentales aunque las consulta de formas participativas.

El Jefe funcional (Equipo) se encarga de:

La dirección técnica.

El control de la ejecución.

El aspecto relacionado con el personal.

La dirección económica

El director del proyecto: tiene la responsabilidad de decidir sobre el:

Qué Cuándo Cuánto Con qué calidad

El jefe funcional (equipo) sobre el:

Cómo Dónde Quién Con qué calidad

El modo de actuación de la educación física comunitaria tiene sus bases en las distintas teorías sobre el surgimiento, desarrollo y la repercusión social del juego.

1.4 El juego como parte consustancial de la actividad física de los hombres.

A través de diversos períodos históricos, muchos autores de diferentes países, observando el juego infantil han tratado de esclarecer el origen de esta interesante actividad, no obstante aún existen algunos puntos de vista en análisis y discusión. Pero si todos coinciden en plantear que en todas partes del mundo, donde han apreciado sociedades humanas, han existido los juegos.

1.4.1 Origen y desarrollo de los juegos.

Sobre el origen del juego surge entonces una interrogante con la primacía del trabajo y del juego.

Analizando el comportamiento de los animales, podemos afirmar que mediante el mismo se ponen de manifiesto elementos de juego que responden a factores en la escala de los mamíferos.

Entre los tipos de mamíferos existentes los que en mayor grado atraen nuestra atención son los monos y los simios antropoides (chimpancés, orangutanes y gorilas) por la sencilla razón de parecerse en muchos aspectos al hombre. Al analizar los esqueletos de estos animales y del hombre, llegaron

a la conclusión que los antepasados del hombre fueron animales parecidos a los simios.

El hombre primitivo tuvo por necesidad que participar en actividades físicas rudimentarias de carácter natural, a fin de asegurar su existencia, casi indefenso ante la naturaleza, caza, pesca y lucha constantemente frente al medio donde vivía.

Estas actividades rudimentarias que realizaban, asociadas con el trabajo y la propia vida derivan un proceso evolutivo que en cierto momento presentan rasgos de organización, con algún contenido más o menos consciente y metódico, lo que permitió asegurar que los juegos son tan antiguos como el hombre mismo permitiendo que se establezca una estrecha relación entre el juego y las actividades laborales del hombre.

Algunos técnicos burgueses analizan el juego simplemente como un fenómeno biológico, comparando las actividades del hombre como elementos de juego que se observan en la vida de los animales, fundamentalmente en los mamíferos, teniendo en cuenta que los animales realizan sus funciones sin una intención premeditada y que un juego responde solo a factores biológicos, aspectos que hacen que se diferencien de los seres humanos ya que los juegos responden a cada sociedad humana y agrupaciones etnológicas. Es decir que para hablar del origen de los juegos debemos tener presente ambos factores, los biológicos y los sociales.

Fue el destacado filósofo marxista Plejanov quien establece el carácter social del juego refutando las teorías burguesas de que los juegos se realizan por instintos biológicos.

Expone la concepción materialista del origen y de esencia de los juegos en sus trabajos sobre el arte donde señala, el trabajo y la vida cotidiana.

Los profundos estudios sobre los hechos históricos, le permiten llegar a la conclusión que el "juego es el hijo del trabajo ". Surgió históricamente como una necesidad del trabajo, lo que significa que el hombre en su desarrollo antes de haber jugado tuvo necesidad de trabajar para poder subsistir. Los juegos, el canto y el baile inicialmente, acompañaban al trabajo, separándose posteriormente para convertirse en una actividad independiente, sin embargo el contenido y variedad de los juegos se determina siempre por las condiciones

sociales, el carácter el trabajo, cambiando el mismo, de acuerdo a las condiciones históricas de la vida del hombre.

El problema del origen de los juegos se complica al analizar otros elementos. De todos es conocido que el niño antes de trabajar juega, en ocasiones imitando los instrumentos de trabajo. Lo que para el hombre es una actividad cotidiana, para el niño es una actividad de juego, preparando para el trabajo que había de realizar normalmente, cuando se convierte en adulto.

El juego es producto de la actividad, en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo. El carácter del juego, en el hombre estriba en la actividad de transformar la realidad reproduciéndola.

Si bien la evolución del niño y la necesidad de sus juegos, se nos presentan como realidades universales, no por ello deja de estar el juego enraizado en lo más profundo de los pueblos, cuya identidad cultural se observa a través de los juegos y los juguetes creados por ellos. La práctica de los objetos lúdicos son infinitamente variados y están marcados profundamente por características étnicas y sociales específicas.

Cuando se analizan los juegos que se desarrollan en las diferentes partes del mundo, encontramos puntos en los que se asemejan y puntos que lo diferencian.

Al estudiar las etapas esenciales del desarrollo psíquico del niño, tal como se traduce a través de sus juegos, se observa frecuentemente la estrecha dependencia con respecto al medio, cualquiera que sea el objetivo o punto de vista con que se analiza, hay que tener presente, que el juego del niño está en relación directa con la sociedad en que vivimos.

La aparición y el desarrollo del juego están estrechamente relacionados con la aparición de las actividades laborales del hombre.

1.4.1.1 Desarrollo de los juegos en las diferentes formaciones económicas social.

Al parecer el juego evolucionó con el propio hombre y como reflejo de los cambios que se sucedieron en las distintas civilizaciones y formaciones económicas sociales.

1.4.1.1.1 En las comunidades primitivas

Comunidad Primitiva: La vida del hombre primitivo se caracterizó en su lucha por la supervivencia, contra la naturaleza, los animales salvajes y otras tribus. Para ellos desarrollan habilidades como la carrera, los saltos, los lanzamientos, la natación y los escalamientos fundamentalmente. Sobre esta época hay muy pocos datos recopilados por la falta de documentación que nos revele la verdadera vida de nuestros antecesores, sin embargo, en los trabajos encontrados nos muestran actividades que se asemejan a juegos conocidos hoy en día parecidos a algunos que han llegado a nuestros días

En esos juegos se reflejaban actividades de su vida diaria, tantas de aspectos de trabajo como recreativas o rituales.

Los juegos de areitos y batos reflejan esas actividades y eran protagonizadas por los indios.

Por el sistema social existente se deduce que estos juegos eran aprendidos

Por imitaciones y participaban niños y adultos, no había limitaciones para sus participantes, todos podían disfrutar de los juegos.

En la medida en que esta sociedad se fue descomponiendo van apareciendo las clases sociales, de aquí los juegos a partir de este momento respondiesen al nivel social a que pertenecían, pero podemos asegurar que los niños jugaban, aunque pertenecían a diferentes clases.

1.4.1.1.2 En el esclavismo y las principales civilizaciones antiguas.

Esclavismo o Edad Antigua: En esta fase la sociedad se divide en clases: oprimidos (esclavos) y opresores (esclavistas).

El objetivo fundamental de esta etapa es la guerra para obtener a partir de ella más y mejor fuerza de trabajo esclava, por ello la actividad fundamental para la clase explotadora era la preparación para las guerras; de ahí que los juegos eran utilizados para la preparación de los ejércitos, tenían carácter militar. Sin embargo, es necesario reconocer que los niños dado su desarrollo psíquico, biológico y social desarrollaron juegos propios de su edad y de su clase.

Por tanto los juegos de los hijos de los esclavistas tenían rasgos de su medio social, diferenciándose de los niños esclavos, fundamentalmente en su contenido usaban determinados objetos (juguetes) o instrumentos.

Material que se utilizaba para la confección de pelota:

Al principio eran de piedra de distintos tamaños, dichas pelotas servían para rodarla con el pie y con la mano contra una pelota fija, colocada a cierta distancia en el terreno.

Los jugadores tiraban y cogían otra pelota más pequeña, con la inversión del barro cosido aparecieron las pelotas de la alfarería.

Las precursoras de estas fueron de fango, las pelotas de barro se consideraban mejor que las de fango, pero seguían siendo un poco frágiles y se rompían con facilidad no fueron hasta la dinastía (1111-2 a.n.e) que se utilizaba las pelotas llamadas CHU.

Eran unas esferas de cuero rellenas con pelos de animales o algún material ligero. También había pelotas sólidas de piel, atadas a un cordel a ambos tipos, se usaban en los juegos de pelotas en que estas eran impulsadas con el pie. Eran más blandas y no se rompían, debemos admitir que no tenía buen rebote.

Las pelotas infladas hechas con vejiga de cerdo revestida de cuero, se inventaron con la dinastía Tang (618-907 a.n.e.), lo que indica que en ese período se dio un paso de avance en los juegos de pelota.

Las pelotas para jugar polo, aún en aquellos tiempos de la antigüedad, eran de madera y Shon Kua de la dinastía Sung (906-1279 n.e) destacó en sus apuntes de Mongehi (ritos y rituales de la Sung), que los jugadores ecuestres usaban una pelota de madera pintada de rojo brillante. También se hace mención en la historia del reino chino (1115-1234 de n.e), jugaban con pelota de madera hueca del tamaño del puño de un hombre y además pintada de rojo. En las viejas anécdotas de la capital se dice que los jugadores de la dinastía (1363-1644 n.e) utilizaban pelotas blandas cocidas.

El juego de Saho Wam se jugaba en la China antigua, con la pelota hecha de madera con nudos de troncos, estas pelotas de madera dura, se colocaban sobre la tierra y se les daba con un mazo, el erudito Niwg.Chilo narra en su

libro de pelota cómo se hacían y de qué forma se utilizaban estos. Además de los juegos de “Shan Wang” de varios más en los que utilizaban mazos o batos los peloteros y los acróbatas empleaban pelotas de madera desde los tiempos de la dinastía Tong Teen Yen, escritor de la dinastía describe en sus notas que las pelota de madera de unos (2) pies de diámetro eran utilizados por las mujeres acróbatas y quienes se dedicaban a entretener al público parándose sobre los mismos y haciéndole girar, además de que realizaban con ellas otras pruebas de gran destreza. También se utilizó una pelota de madera en un juego antiguo de bolos para tumbar 15 de ellos. A pesar de estos rasgos generales hay particularidades que reflejaremos en algunos pueblos de la antigüedad.

La India: Otro pueblo típico de las civilizaciones antiguas, de él hay muy poco recopilado en cuanto a la historia de los juegos, se sabe que existían castas sociales que en el transcurso de los siglos se han arraigado profundamente en la sociedad. Las tribus arias que llegaron a la India por los desfiladeros de la Himalaya, constituían un pueblo primordialmente guerrero, que se hallaba dividido en cuatro grados, surgiendo posteriormente las castas, los Kahatriyas o guerreros que ocupaban el primer grado en la jerarquía social, los Brahmanes o sacerdotes que ostentaban el segundo, los Vaisyas o campesinos y pastores que aparecían en lo tercero y los Sardios o artesanos y obreros manuales que figuraban al cuarto y último grado.

Los juegos se vinculaban con los fines guerreros y religiosos, no organizados con propósitos definidos y por eso se ha dicho que la historia de aquel pueblo resulta estéril a lo que se refiere a los deportes y los juegos aunque algunos historiadores señalan que el palo se originó en la India, además de otro juego llamado Chaturringa conocido hoy por el ajedrez, adopta las formas y los simbolismos de los elementos que componían el ejército Hindú, al rey le gustó tanto el juego, que queriendo demostrar una generosidad que no sentía, incitó a Sissa a pedirle lo que más deseara. El Brahnab hizo una extraña petición, solo un grano de trigo por cada casilla del tablero en forma progresiva, es decir un grano por la primera, dos por la segunda, cuatro por la tercera, etc.

La recompensa pareció en principio modesta, pero enseguida pudo comprobarse que todos los granos del reino no eran suficientes para proporcionar la cantidad de trigo solicitada.

Egipto: otra sociedad clasista de la época antigua, es Egipto en la que educación como tal, organizada solo estaba al alcance de los privilegiados, la clase gobernante. Dentro de ella aparecían actividades físicas variadas y entre estas el juego íntimamente ligada a la preparación militar, al igual que el resto de las actividades.

Estos se desarrollaban en escuelas militares, los numerosos grabados de pared que aparecen en las tumbas de los faraones, comprenden escenas de todas las actividades de la vida, incluyendo los juegos y deportes.

De acuerdo con las ilustraciones aparece que los Egipcios practicaban intensamente los juegos de pelota, muchas de estas pelotas (de cuero relleno de arcilla, paja y residuos de maíz y también pelotas de tejidos de hojas de palma y pequeñas pelotas de arcillas) han sido preservadas y se hallan hoy en los museos del Cairo, Londres y Berlín. Los dibujos muestran variedad de juegos utilizándolos con aros grandes y pequeños entre estos últimos.

Unos del tipo del “Jockey” moderno.

En otros pueblos como Persia y Babilonia también las actividades físicas se practicaban con fines militares, pero en todos se apreciaban los juegos como elementos de dichas actividades.

Esparta: En su historia después de la llegada de los conquistadores darios quedó dividida en tres clases; los Espartanos descendientes de los antiguos moradores, pero no se opusieron a los conquistadores y gozaban de ciertas libertades y los Llotas, descendientes de los antiguos moradores, pero que sí se enfrentaron a los conquistadores y fueron sometidos a una actividad parecida a lo que más tarde se llamó ciervo de la gleba.

De estas tres clases solo una gozaba de la posibilidad de educación, entendiéndose por educación la del ciudadano Espartano, educación militar para hombres y mujeres centralizadas en la “Gimnasia”, educación física actual que empezaban desde la más temprana edad.

En Esparta donde la Gimnasia estaba en fines militares, no recoge en la bibliografía consultada ningún tipo de juego específico, aunque en las actividades que realizaban en dichas Gimnasia con fines militares, se encontraba el alzamiento del disco, jabalina, carreras y otras incluyendo distintas variedades de juegos de pelota, así como el manejo de las armas.

Atenas: El régimen de Atenas era muy parecido en su estructura al de Esparta, diferentes clases sociales y solo una era la dominante, que era la que tenía acceso a la “educación”.

Aunque la guerra era su objetivo, dado el régimen en que vivían, Atenas se preocupaba más por la belleza del cuerpo, planteaban que en un cuerpo bello, existía alma bella, más saludable, una mente sana. El principio de la Educación integral Ateniense era “deseamos para cada hombre un alma de oro en un cuerpo de hierro” que inspiró a Juvenal su famoso aforismo “mens sana in corpore sano” nos dice bien a las claras que en Atenas, la Gimnasia tendía a colocar el alma y virtud de un sabio en el cuerpo de un atleta. Mientras, en Esparta el hombre debía ser ante todo soldado y a ese fin se dirigían todas las manifestaciones beneficiosas del cuerpo, la mente y el alma.

De Atenas no exista tampoco ninguna mención de juegos típicos, aunque entre las actividades desarrolladas aparecen los juegos.

En la historia de la humanidad, llegamos a la época del renacimiento, gran movimiento intelectual que tuvo a principio de la edad moderna y cuyo origen y mayor desarrollo se produjo en Italia durante los siglos XV y XVI, extendiéndose luego por otros países de Europa

1.4.1.1.3 En el feudalismo.

Feudalismo: La etapa feudal trajo consigo un freno considerable a la cultura general, dada la ideología que impulsó la iglesia católica, pero aun así los juegos se mantuvieron entre niños, jóvenes y adultos como actividades recreativas y forma de competición. En el libro “La Génesis de los Deportes” edición española aparecen algunos datos dados de los juegos más relevantes de esta época y del uso de diferentes tipos de pelotas e instrumentos utilizados dentro de los juegos.

Entre los juegos de la época tenemos, el KOURA. Este juego con pelota lo desarrollaban los árabes, divididos en dos bandos que disputaban una pelota hecha con hojas de palmera entrelazadas.

El juego más importante del Feudalismo fue el SOVLE, este surgió entre los bretones, dividido de igual forma en dos equipos que disputaban la pelota de cuero rellena, para ganar tenían que trasladar la pelota pasándola o corriendo, con ella hasta un sitio fijado de antemano y que podía estar muy lejos de donde se había iniciado el juego en algunas regiones se ayudaban con un palo,

Otro juego muy popular entre la burguesía naciente unido al SOVLE fue el PAUME, este se desarrollaba en dos bandos separados por una línea central que determinaba cada campo, Los jugadores de un equipo intentaban desde su terreno hacer llegar el balón a un sitio determinado y el otro lo hacía regresar con la palma de la mano, este juego se introdujo en una sala techada, gracias al Rey Carlos V. que reservó dos pisos enteros de su palacio para dicho juego, otro juego fue el CALCIO. Considerado el antecedente más reciente del Balompié. Cada equipo estaba formado por 27 jugadores: 15 delanteros, 5 medios, 3 defensas, y 4 cuartos, la pelota tenía que llevarse con los pies o puños hasta un área que había al fondo del campo contrario.

Las pelotas de esta época eran de resina de caucho y de cuero de hoja de palmeras, de madera o de cobre y se jugaba con las manos, con pie o algún implemento.

Los juegos de los niños estaban determinados fundamentalmente por la clase social a la que pertenecían, determinando el contenido de los mismos.

El ajedrez fue muy utilizado en esta época, incluyendo al clero.

Los muchachos de la corte desarrollaban juegos en los jardines como actividades recreativas, entre estos juegos estaban “Las cintas, Las Prendas, La Gallinita Ciega.” Estas actividades se realizaban a espaldas de la iglesia, la cual no aceptaba estas actividades públicas.

1.4.1.1.4 En el renacimiento y el capitalismo

Renacimiento: Entre los más afamados educadores italianos de I siglo XV, aparece Víctor de Remboldinis, conocido en la historia como Victoriano su pequeña estatura y filtre por su ciudad natal (1378—1446).

Era profesor de la universidad de Padua, fue llamado en 1425 por el príncipe Juan Francisco Gonzaga de mantua, para educar a los hijos de la nobleza. Desde luego que su labor se debilita por su matiz de educador clasista, pero tiene, en cambio el merito de haber sido una labor practica experimental y real.

Analizando los juegos, este profesor hizo amueblar la Escuela que llamo “La Casa Glucosa” (casa de la alegría,) de manera muy especial en ella se encontraba pinturas donde aparecían niños en actitudes de jugar, contaba con un extenso cuerpo de profesores, tratándose de un centro exclusivista, para niños nobles y ricos, entre los profesores estaban los de equitación, esgrima, lucha, entre otros, incluyendo además los juegos con pelotas.

Otros humanistas que pusieron su pluma al servicio de los juegos fueron Mofeo Regio (1407—1458), planteó en su tratado de pedagogía que” que podrán además estar adiestrados convenientemente por medio de juegos que no sean demasiados débiles, ni demasiados fatigosos, pero sobre todo no indigno del hombre libre.

Joaquín Comerarlus (1500—1574) publicó en 1544 diálogo de gimnasia, obras donde declara que los muchachos deben ser animados a practicar carreras, saltos, esgrima, y juegos con pelotas al aire libre. En todos sus diálogos describe a su interlocutor un modelo de escuela popular con instalaciones bajo techo, tales como barras, sogas de escalamientos, etc y espacios para jugar al aire libre.

Sobre la importancia de Educación Física y como parte de ella los juegos, para lograr una educación integral se pronunciaron otros hombres de la época como: Miguel de Montalgne, Ricardo Mulcaster.

Tomás Moro, Tomazo Campenella, Gutsmuths, el que escribió un libro con más de 100 juegos, Federico Froebel, Francois Ludwin.

Mohos FRANCISCO Amorós, Pedro Enrique Linj, Tomas Arnold Luís Marcy etc.

El pedagogo Cubano el doctor Alfredo M. Aguayo, también le concedió gran importancia e interés a la actividad pública, en tal sentido destacó que el juego constituye un motivo y factor de desarrollo en la educación integral del individuo que puede y debe utilizarse en todas las enseñanzas de la escuela. Todos estos hombres mencionados y muchos más de la época, tuvieron presente que para lograr una educación integral es imprescindible la Educación Física y dentro de ella los juego.

Sin embargo todos estos logros en el capitalismo, no están al alcance de toda la población, por el contrario se han convertido los juegos deportivos en un lucro de los directores que pagan altas sumas a los atletas pero cuando estos no obtienen los logros y triunfos esperados quedan desamparados y fuera de los clubes, Aquí los juegos se convierten en un medio de propaganda, hay grandes monopolios dedicados a la fabricación y venta de artículos deportivos y utilizan a los jugadores más famosos por los resultados obtenidos a nivel mundial como propaganda de los mismos.

Los clubes privados constituyen áreas deportivas en sus instalaciones pero con limitaciones de participación ya sea por el color de su piel, su raza o simplemente su economía, por lo que se convierten los juegos en un medio de discriminación.

No podemos negar que los juegos como medio de la Educación Física, han alcanzado un lugar importante, pues son utilizados en la enseñanza pública y se forman especialistas de alto nivel para el desarrollo de los mismos.

1.4.1.1.5 En Cuba actual

En Cuba los juegos toman su verdadero valor educativo y formativo donde es un derecho de todo el pueblo que se plasma hasta en la constitución, se utiliza para formar a través de ellos un nivel científico y sobre todo de garantizar la salud y el bienestar del pueblo.

Con todo lo antes expuesto sobre la historia de los juegos podemos valorar que el juego es un fenómeno social que surge y se transforma con la sociedad,

responde a los intereses de las clases y constituye una necesidad para el hombre.

El juego es parte de la vida del hombre desde su forma más simple hasta las de mayor complejidad, en la misma forma que el hombre se ha ido desarrollando los juegos lo han hecho también.

Desde aquel juego sencillo de pelota de piedra, cuero y otros materiales de la época primitiva hasta los más populares juegos deportivos de nuestros días.

En todo momento han asimilado la cultura de la época de ahí que los juegos también representen las vivencias o fenómenos tomados de la vida real, una muestra de ello son los juegos de roles en los cuales los niños imitan al adulto. El niño primitivo jugo con los instrumentos rudimentarios de su época, palos y piedras los juegos de espadas, arcos, etc. Aparecen con el surgimiento del hombre y así sucesivamente en cada momento representan las experiencias del momento de ahí que nuestros niños desarrollen sus juegos basándose en la vida actual, aviones, Barcos, Cohetes, Galaxias, juegos en maquinas computadoras etc.

Por tanto los juegos se han conocido desde los más antiguos y remotos tiempos hasta la actualidad, ya que se transmiten de generación en generación, convirtiéndose en tradicionales al pasar a formar parte de la herencia cultural de los pueblos.

1.4.2 La influencia de los juegos. Las teorías comprometidas con el juego.

Tiene efectos significativos que no solo trascienden al aspecto educativo, sino también en el aspecto instructivo posibilitando la apropiación de experiencias cognitivas .motrices, sociales.

Además influyen en el desarrollo físico a través de diversas situaciones públicas que contribuyen al desarrollo de capacidades físicas fundamentales

Los juegos han sido estudiados desde diferentes puntos de vista fisiológico, sociológico, psicológico, y pedagógico, que de una forma u otra han resaltado la importancia del juego.

Diversas teorías y puntos de discusión han surgido en relación con los juegos, su desarrollo y significación

El filósofo griego Platón expreso... “La educación debe comenzar con la acertada duración de los juegos infantiles.

En el siglo XIX, Según las diferentes disciplinas los investigadores han planteado diferentes teorías, entre ellas se encuentran la de K. GROSS; R. CHILLER; G.SPENCER; K. Ruhler; S. FEUD. Entre otros.

La mayoría de estas teorías han provocado discusiones a las que han participado filósofos, pedagogos y escritores progresistas como: Plejanov, Makarenko, Lesgaf, Kruskala y otros.

Por todos es conocido que no debemos plantear con certeza que todo comportamiento humano y todo objeto en un juguete. En dependencia de quien lo manipulo, así como el objetivo y contenido de la actividad, entre otros factores también importantes, el objeto será utilizado como instrumento de trabajo, un juguete para el niño o para el adulto es una actividad puramente recreativa. Bajo estas condiciones y otras de carácter educativo, estudiaremos algunas de las teorías.

Muchos son los especialistas estudiosos del comportamiento animal (elologo) que han intentando aclarar el problema del juego en el hombre, mediante la observación de los animales.

Los juegos son un fenómeno socio-histórico, sin embargo una serie de teorías burguesas analizan el juego simplemente como un fenómeno biológico

1.4.2.1 Teorias del juego.

Se han formulado muchas teorías para intentar explicar la naturaleza de los juegos, es decir las causas que determinan la actividad lúdica en el niño. Se trata de averiguar ¿Por qué? ¿El niño juega? ¿Para que juega el niño o el animal?

A Continuación presentaremos algunas teorías acerca del juego, dividiéndolas en dos grandes grupos:

1)- Teoría de causas eficiente, o causal

1.1)- Teoría del descanso y la distracción.

Una de las teorías mas antiguas y quizás la de menos créditos, es la que considera el juego como una distracción, es decir como elemento de recreo, de

restitución de esfuerzos perdidos, mediante una actividad compensatoria en este caso el juego.

En principio vemos como se trata de una explicación causal del fenómeno, puesto que busca el por qué de la actividad lúdica

La teoría desde el punto de vista del juego infantil es totalmente inaceptada, ya que el niño, e incluso el animal joven juega sin estar cansado ni ocupado y consecuentemente no tiene que descansar ni distraerse, pues no existe ninguna actividad anterior que lo provoque

Quizás esta teoría con un enfoque “adulto “del juego es más aceptada.

El juego en el adulto sí es actividad recreativa, donde al poner en marcha determinadas fuerzas físicas o intelectuales que aparecen en su trabajo, explica que el adulto descanse de una actividad intelectual mediante ejercicios físicos. El juego en este caso es actividad secundaria compensativa de lo fundamental que el trabajo

1.2)- Teoría de energía superflua (H: Spencer)

Una de las teorías más propagadas durante todo el siglo XIX es la que considera el juego como válvula de escape de la energía superflua acumulada en los seres vivos.

Vemos claramente cómo se distingue este trabajo como actividad con un fin exterior concreto como actividad superflua sin fin deliberado.

H. Spencer dio forma sistemática y científica a esta idea refiriendo que el exceso de fuerza nerviosa se traduce en una actividad superflua.

En el animal inferior evolutivamente se dan únicamente actividades dirigidas a conseguir cubrir sus necesidades de subsistema más elemental.

En los animales debido a la gran variedad de facultades desarrolladas no emplea todo su tiempo en satisfacer necesidades inmediatas.

Gracias a una nutrición mayor detienen su exceso de energía. Esta sobrecarga de energía no utilizada para satisfacer las necesidades inmediatas, da nacimiento al juego en todas sus formas.

En definitiva Spencer ve en el juego una simulación, una parodia de la vida “señala” en la que se emplea la energía sobrante.

Teoría del atavismo

Una tercera teoría que intenta descifrar el porqué del juego es la del Atavismo expuesta por G. Sanley Hall. Viene a decir que el niño desde el inicio de su vida intrauterina hasta su adultez va atravesando diferentes etapas evolutivas, esta es una rememoración una recapitulación de la Evolución la Raza Humana.

De ahí que el niño, por atavismo dice su autor realice a través del juego los actos que ejecutaron nuestros remotos antepasados de una manera progresiva ascendiente en dificultad.

La necesidad de la teoría aparece demostrada en lo que se refiere a órganos como lo demuestran la anatomía comparada del cerebro y la embriología, pero extender su campo a todo el comportamiento infantil en un tanto arriesgado y poco real ya que existen causas más complejas que incluyen en la aparición y evolución del juego.

Quizás el error principal del autor es el de darle un carácter “Eliminatorio” al juego es decir, el juego es necesario para eliminar ciertas actividades o funciones rudimentarias inútiles en la época actual.

Teoría catártica

Fue formulada por el psicólogo Harvey A. Can en 1902, el cual asigna al juego una función purgativa puramente catártica.

El autor afirma que en el hombre se dan una serie de tendencias que en el ambiente socio cultural actual son negativos. Es decir claramente antisociales.

Esta teoría aunque importante aporta también una visión parcial del fenómeno del juego contribuyéndolo meramente en una especie de válvula de seguridad de las tendencias antisociales del ser humano, por otro lado no justifica los juegos recreativos.

Teoría de causa final o teleológica

Como ejercicio preparatorio.

Esta teoría fue expuesta por el psicólogo alemán Kari Gross en su obra “ El Juego de los animales (1896) “ El juego en el Hombre).1898

Según pudimos apreciar una de las principales ideas de Spencer expuestas en su teoría antes analizada es la de ver el juego como una post- vinculación de los actos adultos.

Kari Gross basándose en esta teoría enfoca el fenómeno desde un punto de vista biológico, terreno muy olvidado por los psicólogos hasta aquel momento.

En contraposición de Spencer, Gross opina que el juego es una preimitación, fruto de tendencias instintiva que hacen que al niño a través de su actividad jugada vaya ensayándolo y desarrollando capacidades que le permitan estar preparados para la actividad propia de los adultos, esta teoría la hace extensiva al juego de los animales.

Por tanto los juegos son pre ejercicios como opina Spencer, su objeto es preparar al ser viviente que lo ejecuta para su existencia.

Teoría de la derivación por ficción

El juego es un sustituto durante la infancia de las actividades serias que se realizan durante la adultez y a la que el niño no puede tener acceso por no estar capacitado para ellas.

El juego es una actividad que evoluciona adaptándose a los cambios de conductas que se operan durante la infancia, siendo siempre una actividad de carácter interesante.

El juego tiene como función permitir al individuo realizar su Yo, desplegar su personalidad.

2.3)- Teoría psicoanalítica

La aparición y desarrollo del psicoanálisis, hace que esta teoría psicológica se extienda a todos los campos de la actividad humana.

Gracias al influjo de Sigmund Freud en el psicoanálisis abarco el fenómeno del juego.

El núcleo central de la teoría, es el de la LIBIDO que en forma amplia significa “El DESEO”que se manifiesta en el ser humano desde su nacimiento y

que se orienta hacia la consecución de los más variados, que le produzcan sensaciones caracterizadas por un intenso tono efectivo y de placer.

En definitiva Freud ve en el juego la manifestación de tendencias deseos ocultos. El error de esta teoría que indudablemente arroja nueva luz en la comprensión del juego infantil, es querer explicar todos los juegos, es decir, el juego en si ,su esencia, formando modelo el juego simbólico que es una clase especial de juego.

Teoría de la dinámica infantil.

El juego es una forma de exteriorización de “Lo infantil “del enfoque infantil ante la vida y el mundo, que casi desaparece cuando se llega a la adultez.

Por tanto el niño juega porque los caracteres propios de su “dinámica “le impiden hacer otra cosa sino juega.

Características dinámicas infantiles.

Incoherencia censo—motora o mental.

Impulsividad “Práctica”.

Timidez frente a las cosas.

Teoría de la estructura del pensamiento.

Para la comprensión de la presente teoría es necesario el estudio previo de los planteamientos básicos de Piaget en orden a la explicación de los mecanismos que regulan el acto intelectual.

Según este autor todos los actos del pensamiento que orienta nuestra conducta obedecen a un intento de adaptación del ser al medio ambiente (conducta adaptada).

Esta adaptación se podría definir como equilibrio entre los procesos de asimilación y acomodación.

Asimilación: Proceso por el cual se somete la reacción (mundo exterior)

Acomodación: Proceso por el cual el Yo se somete a la realidad aceptándola.

Después de haber analizado las diferentes teorías podemos valorar que existen aspectos importantes que condicionan los juegos.

- El juego como un medio de preparación para la vida futura.
- El juego como medio para el desarrollo físico.
- El juego como medio para reflejar la cultura de generaciones pasadas.
- El juego como un reflejo de las acciones laborales.

Carácter social

Los juegos responden a cada sociedad humana a las diferentes agrupaciones que han ido apareciendo a lo largo de los años por lo que se debe tener presente el doble carácter biológico y social que determina la ejecución de una amplia gama de juegos.

Los mismos tienen un valor extraordinario en la formación de la personalidad, de convicciones morales etc. Son cualidades que contribuyen a dotar al individuo de lo necesario para su mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad, a través del juego se adquiere el concepto de conciencia social.

Los juegos no son acciones instructivas por su forma y contenido, sino un reflejo consciente del medio ambiente que lo rodea y de las relaciones sociales, Kruskaia denomina a los juegos como “escuela de educación social” Esto nos hace afirmar que entre los juegos existen aspectos comunes aunque también existen diferencias. Para el niño el juego es una actividad consciente y con cierta responsabilidad, ya que el niño asemeja al trabajo, sin embargo tanto la actividad que adopta como la selección que haga serían espontánea, debo agregar además que con la aplicación del juego no se persiguen fines productivos, esto lo diferencia del trabajo.

Makarenko, valoraba los juegos al considerarlo como medio importante para la preparación de los adolescentes para la vida en la sociedad, plantea la necesidad de la dirección del juego por parte del adulto, por cuanto es necesario dirigir el juego de modo que en el niño se formen cualidades de un futuro trabajador y un futuro ciudadano.

En general podemos considerar a Plejanov como fundador de una verdadera teoría de los juegos, ya que pudo realizar un análisis más profundo,

basando sus estudios desde dos puntos de vista (histórico social y desarrollo biológico):

- Desde el punto de vista histórico (el trabajo precedente al juego).

- Desde el punto de vista del desarrollo biológico actual (el juego precede al trabajo).

Plejanov llegó a la conclusión de que el juego es hijo del trabajo, planteó que el hombre antes de jugar ha trabajado y que los juegos existen, reflejan las actividades laborales humanas.

Existen varios factores que han influenciado en el carácter social de los juegos.

Donde aparecen sociedades humanas surge el juego como una necesidad del hombre.

La edad de los participantes y el ambiente social del grupo que lo ejecuta.

El nivel cultural producto a la actividad laboral que desarrollaban.

Las relaciones productivas que existen en esa sociedad.

Los juegos se asemejaban a las actividades que realiza el hombre, de tipo laborales guerreras o de arte.

De aquí la complejidad para establecer un concepto e juego.

Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad y su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo de capacidades, habilidades como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

El juego como expresión vital de la infancia, como instrumento educativo formativo, recreativo, etc debe estar presente en toda caracterización que se haga del niño como aspecto importante para ser y desarrollarse. Si jugar es aprender, el juego debe aparecer u ocupar un importante lugar dentro de la clase de Educación Física.

Concepto de Juego:

Etimológicamente el juego viene de.

Jocue: Que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo.

Ledus: Que es el acto de jugar:

La real Academia Española lo define como. La acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es algo no definido ya que es una actividad principalmente bajo su aspecto ocio.

Otras definiciones:

Concepto Fisiológico: Es la actividad que realiza los seres superiores sin un fin aparentemente utilitario, como medio para eliminar su exceso de energía. Sin embargo cuando un niño se encuentra enfermo no pierde el interés por el juego y el mismo sigue jugando (H Spencer).

Concepto psicológico: Es la actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente puesto que vencer. El juego tiene como función especial procurar al niño el placer moral del triunfo que al aumentar su personalidad, la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás (Guyjacquir).

Arnolf Russell define el juego dentro de lo psicológico como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella; sino por si mismas.

Concepto sociológico: Se puede definir el juego como actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptados. (J Huizenga).

El juego es un medio pedagógico de educación muy importante empleado en la formación de hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales impotentes, físicas, morales, y volitivas, ayuda a favorecer el habito de cooperación y convivencia, tiene un comportamiento social muy fuerte, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase de Educación Física Escolar.

El juego es imprescindible en la enseñanza primaria, es una herramienta fundamental en la educación integral del niño como formador y desarrollo.

Para los niños todo es juego, constituye el elemento principal de su felicidad , es su propio ambiente un medio del cual viven plena y gozosamente, es imprescindible para el desarrollo de aprendizajes significativos, al ser empleado con este objetivo el niño logra dar soluciones a los problemas

planteados, con su gran imaginación, fantasía y con un alto nivel de creatividad.

Orígenes y surgimiento de los juegos.

A través de diversos periodos históricos, muchos autores han tratado de esclarecer el origen de esta interrogante actividad, no obstante, aún existen algunos puntos de vista en análisis y discusiones, pero si todos coinciden en plantear que en todas partes del mundo han aparecido sociedades humanas, han existido los juegos.

Sobre el origen del juego surge entonces una interrogante relacionada con la primacía del trabajo y el juego. El hombre primitivo tuvo por necesidad que participar en actividades físicas rudimentarias de carácter natural, a fin de asegurar su existencia, casi indefenso ante la naturaleza, caza, pesca, y lucha constantemente frente al medio donde vivía.

Estas actividades rudimentarias que realizaban, asociadas con el trabajo y la propia vida derivan un proceso evolutivo que en cierto momento presenta rasgos de organización, con algún contenido mas o menos conciente y metódicos, lo que permitió asegurar que los juegos son tan antiguos como el hombre mismo.

El destacado filósofo marxista Plejanov quien estableció el carácter social del juego refutando las teorías burguesas de que los juegos se realizan por instintos biológicos expone la concepción materialista del origen y de la esencia del juego en sus trabajos sobre el arte donde señala, el trabajo y la vida cotidiana. Los profundos estudios sobre los hechos históricos, le permiten llegar a la conclusión de que “el juego es el hijo del trabajo” El juego surgió histórica mente como una necesidad del trabajo, lo que significa que el hombre en su desarrollo antes de haber jugado tuvo necesidad de trabajar para poder subsistir. Los juegos, el canto y el baile inicialmente, acompañaban al trabajo, separándose posteriormente para convertir en una actividad independiente, sin embargo el contenido y variedad de los juegos se determina siempre por las condiciones sociales, el carácter del trabajo, cambiando el mismo, de acuerdo a las condiciones histórica de la vida del hombre.

Podemos valorar que el juego es un fenómeno social; que surge y se transforma con la sociedad, responde a los intereses de clases, y constituye una necesidad para el hombre. El juego es parte de la vida del hombre, desde sus formas más simples hasta las más complejas en la misma forma que el hombre se ha ido desarrollando, los juegos lo han hecho igual.

1.4.2.2 Clasificación de los juegos según Bryant j. Cratty.

B. J Cratty en sus respectivas obras (1974—1979y 1982) centra el análisis de los juegos en la importancia del comportamiento humano regulado a través de la actividad lúdica.

Así el autor clasifica los juegos en torno a los siguientes apartados.

Juegos de memorización, juegos de categorización, juegos de comunicación del lenguaje,

Juegos de evaluación, juegos de resolución de problemas. Después de valorar las diferentes clasificaciones existentes y ajustándonos al perfil amplio de nuestros agredidos nuestro colectivo de profesores de la asignatura asume el criterio de clasificaron siguiente:

POR LA FORMA DE PARTICIPAR: Individuales o colectivas, respondiendo a cómo se obtiene el triunfo, si es de un solo participante “Los agarrados” o de un equipo, ejemplo: “Relevo de Banderas”. O Baloncesto.

POR LA UBICACIÓN: Interior, área techada, ejemplo Gimnasio, salas polivalentes etc) o Exteriores (Área al aire Libre.)...

Por la intensidad del movimiento. .Alta, Media, Baja

En este aspecto catalogamos como alta, aquellos juegos de larga duración que exigen de los participantes gran preparación física, técnica, y táctica y ubicamos en esa alta intensidad a los juegos deportivos.

Como intensidad media, a los juegos que requieren alguna preparación física y dominar algunas habilidades básicas que pueden durar un periodo de tiempo no establecido o sean variables y que utilizan algunos elementos técnicos, sin grandes exigencias, esos son los PRE Deportivos.

Como intensidad baja, tenemos a los juegos pequeños que tienen pocas duraciones muy sencillas en su ejecución.

POR SUS CARACTERÍSTICAS: Pequeños, Pre Deportivos, Deportivos, Tradicionales Recreativos

Juegos Menores.

Según Erika y Hugo Dobler “La palabra menores no puede referirse solo unilateralmente al espacio de juego; significa de manera simultánea que pueden ser reducidas las condiciones previas para el desenvolvimiento del juego, que sólo se requieren pocos medios, que no se exigen mayores habilidades, que muchas formas ya se pueden jugar con grupos pequeños y que se necesitan solamente reglas sencillas de juego.

Como juego menor denominamos una secuencia de acciones animadas que parte de una idea determinada de juego capaz de desarrollar y ejecutar las fuerzas físicas y espirituales de una manera estimulante y amena, y tiene por lo general un carácter competitivo. Pero no tiene estipulaciones oficiales de competencia que fijen o internacionalmente la duración del juego, el numero de jugadores, las dimensiones de la cancha, ni tampoco el volumen el peso del aparato de juego, como sucede con los juegos deportivos. Mas bien posibles modificar las reglas y el transcurso del juego de acuerdo a las condiciones o adaptadas a determinados propósitos pedagógicos. En algunos casos, los mismos jugadores escogen las reglas del juego, según el carácter, la clase y la tarea del juego, los equipos pueden variar numéricamente o enfrentarse a igual numero, a veces un solo participante lucha contra todos los demás. Tampoco existen reglamentos para competencias que prevean juegos de tandas o en serie.

Una característica esencial de los juegos menores consiste en el hecho de que no requieren mucho tiempo para su comienzo y que generalmente se pueden jugar y repetir según el gusto después de haber dado unas pocas explicaciones.

Los juegos menores implican la mayor parte de las formas fundamentales del movimiento, como correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, y empujar, se aplican de forma alternada, y de esta manera los alumnos adquieren una movilidad general, se llega a combinaciones sencillas de movimientos en los que se establecen series de actividades con soluciones de continuidad por ejemplo el lanzar y recibir en una situación de juegos aprenden a tener relaciones y

decisiones rápidas, acciones inmediata, movimientos imprevistos y repetidos causando por una situación de juego que se modifica permanentemente y también un gran valor de adaptaciones motoras necesarias de un proceso de juego a otro.

Dentro del espacio que ocupa el proceso la utilización de los juegos está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con la utilización de los juegos así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de los juegos dentro de la comunidad.

Arribar a una valoración crítica sobre los juegos en los jóvenes y conduce a plantear la necesidad de una valoración que refuerce la identidad robusteciendo la autoestima y el autorreconocimiento social de estos jóvenes, elevando su calidad cultural de vida, de manera que construya sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permiten.

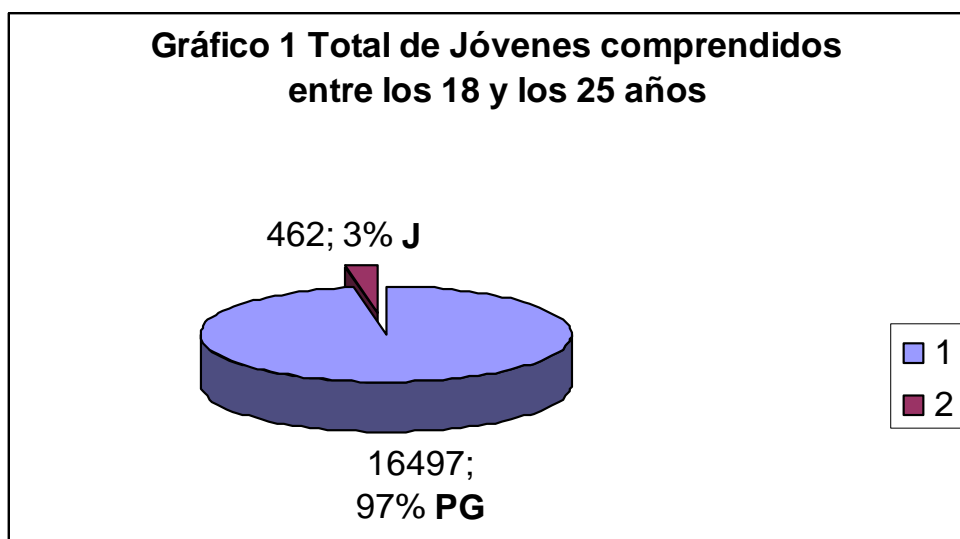
Capítulo 2: Diagnóstico sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Una vez revisada minuciosamente la literatura pertinente sobre nuestro objeto de investigación nos disponemos al análisis de los resultados a partir de los datos recogidos con la implementación de *herramientas científicas con las que se estableció una previa caracterización de la situación actual de la población en estudio.*

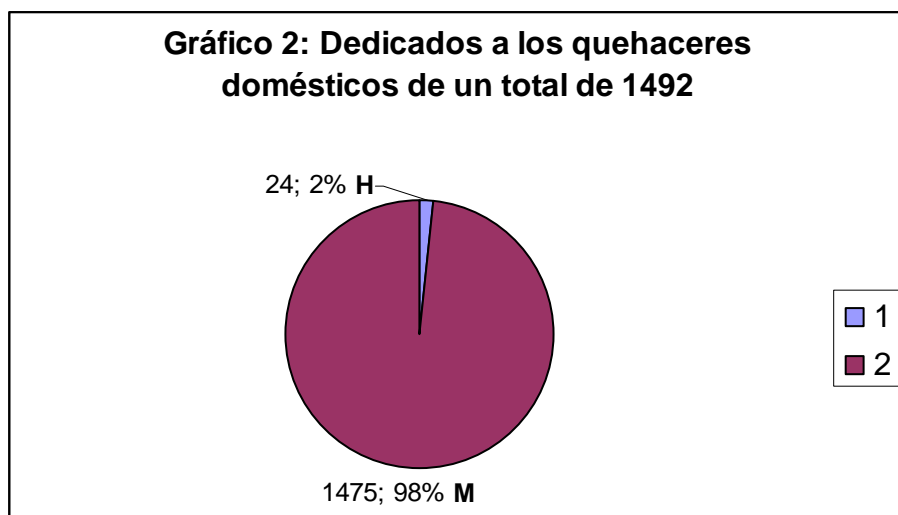
Primeramente, nos referiremos a la identificación de los principales rasgos que particularizan a los jóvenes de la comunidad mango Jobo.

2.1 Datos de la población.

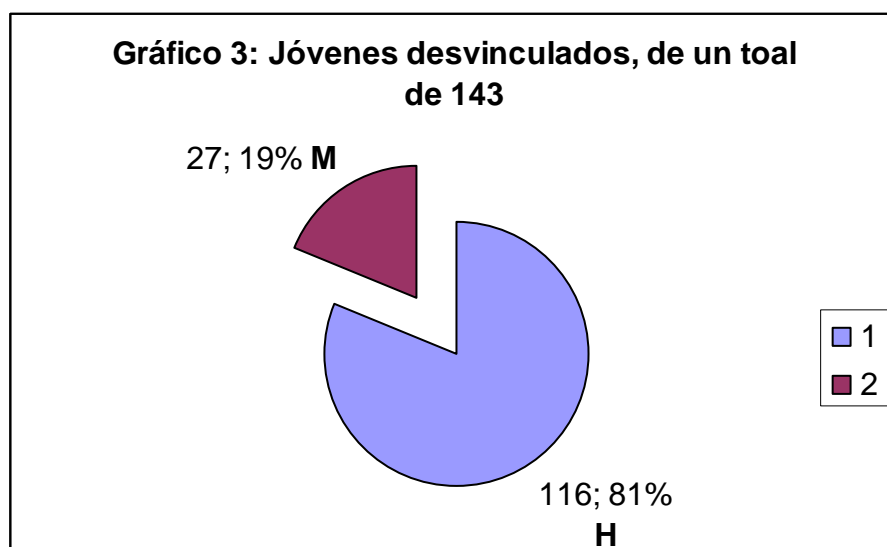
La comunidad está compuesta por un total de 16497 pobladores, de ellos: jóvenes comprendidos en la edad entre 18 y los 25 años 462, para un por ciento de representatividad de apenas un 2.8%. Pudiéramos decir en tal sentido que una característica predominante de esta localidad en cuanto a los grupos de edades, lo constituye el envejecimiento poblacional. Este aspecto es de suma importancia ya que permite corroborar la importancia que tiene hacer un aparte en la atención a las principales necesidades de los jóvenes, buscando con ello una mayor satisfacción y con ello un sentido de pertenencia más arraigado.



En el gráfico 2 se muestra el comportamiento de la cantidad de individuos dedicados solo a los quehaceres domésticos, cuyo valor representa el 9 % del total. Prevalciendo como es lógico en este aspecto la mujer la que tradicionalmente ha sido la ama de casa, la que dedica gran parte de su vida al cuidado de los hijos y las cuestiones relacionadas con el embellecimiento y limpieza de la casa, pero para ello desde el punto de vista social y el estado de salud le han cobrado un precio imposible de pasar por alto, así lo aseguran los estudios realizados tanto en el ámbito nacional como internacional, esto ha motivado que diversas organizaciones de masas se pronuncien constantemente para buscar un mayor vínculo de estas a las actividades físicas sistemáticas y organizadas.



El tercer gráfico nos muestra un aspecto muy interesante en cuanto a la cantidad de desvinculados laborales y escolares que presenta esta población juvenil, en este sentido, la balanza se inclina hacia los jóvenes de sexo masculino, lo que demuestra que estos son los que más demandan una orientación en cuanto a los proyectos de vida que pudieran generar beneficios para la sociedad, lo que redundaría en una disminución del potencial delictivo y la vulnerabilidad hacia las adicciones tales como el tabaquismo, el alcoholismo como compuerta a la drogadicción.



2.2 Análisis del diagnóstico realizado para la determinación de nuestra situación problemática.

Una vez realizada la caracterización de la población en estudio, nos dispusimos a la aplicación de dos encuestas que nos permitieran reconocer las principales dificultades que obstaculizan el aprovechamiento adecuado del tiempo libre en actividades lúdicas, que además presente un carácter formativo y preventivo de hábitos nocivos a la salud mental y orgánica.

Encuesta realizada a 60 jóvenes de la comunidad estudiada.

Objetivo: Conocer la incidencia de los jóvenes en la adicción al tabaquismo y alcoholismo así como sus preferencias a las actividades deportivas recreativas y su realización.

2.2.1 Análisis de los resultados de la encuesta a los jóvenes de la comunidad de Mango Jobo:

En la tabla #1, aparecen los datos recogidos a partir de la implementación de la una encuesta tipo entrevista con preguntas abiertas complementarias u fundamentales, con el objetivo de hacer un diagnóstico en la población juvenil de Mango Jobo sobre la situación de los hábitos de tabaquismo y alcoholismo, la utilización del tiempo libre en actividades físico recreativas y sus principales preferencias. Su formato original aparece en el anexo #1. El análisis derivado de dichos hechos científicos nos sirvieron de colofón para dar inicio a este proceso investigativo.

La respuesta a la primera pregunta del cuestionario nos permitió constatar que la mayoría de los jóvenes encuestados (48 de un total de 60, ó sea, el 71,6%) tiene hábitos llamados nocivos, 43 de estos ingieren alcohol y 39 de ellos, también son fumadores.

Con relación a que si ellos realizan algún tipo de actividad deportiva o recreativa, en su tiempo libre correspondiente al segundo aspecto recogido en el cuestionario, se pudo conocer que de los jóvenes entrevistados solo 8 de ellos realizan algún tipo de actividad deportiva recreativa, lo cual representa el 13,3%, 4 de ellos participa de la pesca deportiva, en tanto que los otros 4 se vinculan a actividades diversas, tales como, el juego de Baloncesto, las carreras, las caminatas, el Voleibol y al Béisbol. En tal sentido, es importante destacar que todo esto ocurre pese a las distintas campañas nacionales que se siguen en Cuba en contra de las adicciones, las que llevan a cabo a través de los médicos de consultorios dentro de la misma comunidad, la prensa plana y los medios audio-visuales.

El tercer aspecto recogido se refiere a la disponibilidad y posibilidades para dedicar tiempo libre a actividades físico recreativas: la respuesta aunque halagüeña nos promueve una preocupación adicional, ya que el 100% refiere que si y aunque todo joven pueden emplear su tiempo en algún tipo de actividad consideran que no existen condiciones en las áreas deportivas y recreativas como para cubrir sus demandas, cuestión esta con la que no estamos totalmente de acuerdo, pues, en su mayoría los deportes o las actividades físicas exigen muy poco en nivel de sofisticación, más bien de lo que más demanda es de la calidad humana, la voluntad de hacer, lo que en definitiva redundaría en mayor opción de creatividad y entusiasmo, máxime cuando este solo tiene la intención de recrear a los individuos. Por otra parte consideran que no existe una atención adecuada por parte de los promotores de la recreación en la comunidad donde ellos viven y que las actividades que se promueven en su mayoría están destinadas a la población infantil o al adulto mayor, lo cual consideramos justo teniendo en cuenta que son la de mayores necesidades.

El cuarto aspecto referido a las preferencias recreativas: los 60 jóvenes encuestados responden que les gustaría realizar actividades deportivas, y de

ellos 34, que representan el 56,7 %, en primer orden plantean que el béisbol y actividades tradicionales de la localidad tales como, los juegos de salón; por otra parte, 26 plantean que el deporte de voleibol y el fútbol están entre sus principales predilecciones.

En la pregunta # 5 que aborda sobre si alguien organiza estas actividades en la comunidad la respuesta de los 60 jóvenes entrevistados fue negativa para el 100%, planteando además que las mismas son realizada solamente con los niños y no siempre por lo cual todos o la gran mayoría de los jóvenes en la comunidad desean realizar actividades para la ocupación de su tiempo libre. La pregunta no 6 fue dirigida a que si les gustaría que alguien se encargara de organizar las actividades, los 60 Jóvenes entrevistados responden que si lo cual significa el 100-% de respuesta positiva.

Tabla No.1 Resultados de la encuesta a los jóvenes de la comunidad Mango Jobo en el Municipio San Cristóbal en Pinar del Río.

Preguntas	Participantes	Respuesta positiva	Porciento.	Respuesta negativa	Porciento
1	60	48	73,6	17	26,4
2	60	8	20	52	80
3	60	60	100	-	-
4	60	60	100	-	-
5	60	-	-	60	100
6	60	60	100	-	-

2.2.2 Análisis de la encuesta a los gestores de la recreación sana en la comunidad:

Una vez recogidos y analizados los resultados de antes expuestos, nos dispusimos a emplear otra encuesta, esta vez destinada al personal que dentro de la comunidad debe cumplir con la promoción de salud y calidad de vida, entre ellos: dos promotores de las actividades recreativas, el director y el subdirector de la escuela comunitaria que atiende a los pobladores del territorio en Mango Jobo, así como, a cuatro miembros de los CDR y del consejo

popular mencionado. La misma tiene como propósito: Conocer las dificultades por las que no se realizan las actividades deportivas recreativas con los jóvenes en la comunidad. Su diseño original aparece en el anexo # 2, la misma es de tipo entrevista, con preguntas abiertas y su análisis se ofrece a continuación.

Tabla No. 2 Resultados de la encuesta a los informantes claves.

Preguntas.	si	%	no	%	
1	-	-	8	100	
2	4	50	4	50	
3	8	100	-	-	
4	8	100	-	-	

Tal como lo puede apreciar el lector que los 8 compañeros, lo cual representa el 100%, coinciden con la respuesta de que nunca se realizan actividades deportivas recreativas con los jóvenes ya que estas en su gran mayoría están dirigidas a los niños específicamente lo cual impide que estos jóvenes en su tiempo libre principalmente en los horarios de por la tarde y fines de semana, puedan aprovecharlas, lo que figura como una de las debilidades y deficiencias a resolver en nuestro territorio.

También cuatro de los encuestados plantean que si para el 50 % y el resto plantean desconocerlo cuando se les preguntó si dominaban los programas de la recreación sin embargo estos no se llevan a cabo por lo que no existen ofertas en este sentido. Con respecto a la existencia de la fuerza técnica que deben ofertar las Escuelas Comunitarias a la Comunidad de Mango Jobo en la respuesta a la interrogante # 3, de manera unánime plantean que si existen técnicos para atender la recreación en las escuelas comunitarias, lo que nos hace pensar que existe una mala programación de las actividades de manera que se equilibren las demandas poblacionales trayendo esto consigo todo este fenómeno de la mala orientación de un sector de esta y a inconformidad

En el cuestionario # 4 se pudo constatar que la principal dificultad que impide la realización de programas recreativos que contribuyan a la orientación

de la población, a la satisfacción de tales necesidades recreativas así como la prevención de determinadas manifestaciones negativas, radica en la escasa variedad de ejercicios y juegos adecuados para estas edades, otra de las razones aludidas está centrada en la falta de implementos apropiados, sin embargo en este sentido se está desaprovechando las oportunidades que nos brindan los propios juegos tradicionales, los que no demandan tecnologías de punta.

Capítulo 3 Valoración de la propuesta:

3.1 Fundamentación de la propuesta

La constante búsqueda bibliográfica, así como, el análisis de los principales factores que condicionan el bajo aprovechamiento de las actividades físico recreativas en función de la educación de la población fundamentalmente juvenil, para la prevención de las adicciones (tabaquismo y alcoholismo) en la localidad de Mango Jobo, en el municipio San Cristóbal de la provincia Pinar del Río, nos llevó a inferir que la posible solución debe tener como base las oportunidades y fortalezas de las instalaciones deportivas que allí se tienen, la fuerza técnica profesional y de los activistas del INDER, el propio entusiasmo de los pobladores para participar de los juegos y ejercicios físicos, para lo cual, planteamos la utilización oportuna de las tradiciones nacionales y locales deportivas.

Partimos para la implementación de nuestra propuesta de la implementación de un conjunto de acciones para establecer las coordinaciones necesarias con los dirigentes de las organizaciones de masa en la localidad, la escuela comunitaria que atiende dicho consejo popular, los promotores de salud y sobre todo los propios jóvenes para los cuales fue concebido este conjunto.

Entre las características que debe poseer este conjunto de actividades, esta la flexibilidad, o sea, la adecuación a las posibilidades físicas de cada individuo que participe, tanto en lo referido al aspecto de las condiciones físicas como al disponibilidad de tiempo libre; la factibilidad, en cuanto a posibilidades de generalización por demandar estas de pocos recursos económicos y tecnológicos, que sean estos de fácil comprensión tanto de las reglas de realización como de las habilidades motrices que se ponen de manifiesto.

El presente trabajo reviste gran importancia ya que proporciona un bienestar, desde el punto de vista de participación en el ámbito social, donde interviene una parte de dicha comunidad, en este caso los jóvenes y sobre todo aquellos que de una forma u otra no han estado motivados a la realización de

actividades deportivas recreativas para ocupar su tiempo libre, por lo cual influye de forma directa en la mayoría de sus miembros y por supuesto en la estructura de dicha comunidad.

Además se debe tener en cuenta que toda acción que se realice deberá también tener repercusión en las demás estructuras sociales ya que estas intervienen en el comportamiento de los individuos y ayudan a su formación colectiva e individualmente, así como en sus relaciones sociales y normas de convivencias que pueden verse afectadas positiva o negativamente según el grado de influencias en uno de los sentidos, así como el desarrollo psíquico-social, objetivo o subjetivo de los individuos que conforman dicha comunidad, por lo cual se ha trazado como objetivo: Establecer un conjunto de juegos tradicionales y deportivos para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la Comunidad Mango Jobo del Municipio San Cristóbal, Pinar del Río.

Por todo ello hemos tenido en cuenta las características de la población estudiada, y de la propia comunidad de Mango Jobo así como los resultados de las encuestas realizadas a los jóvenes y trabajadores y dirigentes de la Escuela Comunitaria y organizaciones sociales de dicha comunidad.

3.2 Propuesta

En total la propuesta contiene 5 juegos con diferentes variantes de aplicación ajustadas a las condiciones de los participantes, a la disponibilidad de tiempo y de recursos.

De ellos: tres son deportivos y dos tradicionales.

El compromiso que guardan con la prevención del tabaquismo y el alcoholismo está muy vinculado con el tiempo que se mantienen estos jóvenes recreándose sanamente y con las energías gastadas durante estas.

Una vez, estando los jóvenes adultos vinculados a estas actividades, el promotor de la recreación podrá aprovechar para dotar a los mismos de los conocimientos necesarios sobre los males que atañen los consumos del tabaco y el alcohol, auxiliándose para ello de distintos medios tanto visuales, como acústicos.

¿Por qué la realización del plan de actividades?

Conociendo la falta de actividades para estos jóvenes adultos y las necesidades de emplear su tiempo libre de una forma sana y placentera, además de conocer las características de estas edades pudiendo tener consigo desviaciones de conductas que se han manifestado en nuestra comunidad por todo ello es que realizamos nuestro plan de actividades.

Como nuestro propósito es prevenir la adicción al tabaquismo y al alcoholismo las actividades a realizar van encaminadas a ello. Retomamos los planteamientos de Kurt Meinel (1977) quien plantea que hay dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los jóvenes, el trabajo profesional y el cultivo del ejercicio físico. Lo cual fue sistematizado y sustentado por otros autores que consideran entre las vías para prevenir la adicción al tabaquismo y al alcoholismo a la práctica de ejercicios físicos.

Contemplamos como uno de los factores preponderantes de estos planteamientos la oportunidad de provocar un gasto de energía considerable y con ello ayudar a la formación de la personalidad de los jóvenes adultos cuya personalidad puede degenerarse por la adicción al alcoholismo y al tabaquismo pudiendo caer en la drogadicción,

Aspectos organizativos a tener en cuenta para la propuesta:

Acciones preliminares de la propuesta:

1. La realización del plan de actividades propuesto será dirigido por el promotor de recreación.
2. Aprobación de la propuesta de investigación por el Presidente del Consejo Popular Mango Jobo y a los delegados de las circunscripciones.
3. Se le dará a conocer al Presidente del Consejo Popular Mango Jobo la intención de la puesta en marcha del plan de actividades deportivo recreativo producto de la investigación realizada.
4. Divulgación masiva en el consejo popular de la intención de la investigación a realizar en el Consejo Popular Capitán Mango Jobo.
5. La coordinación de las actividades con el Comité Gestor, la FMC, CDR, otras entidades y Activistas de la Recreación pertenecientes a la Escuela Comunitaria que atiende el Consejo Popular Mango Jobo.

Modelo estructural del conjunto de juegos tradicionales y deportivos propuesto:

Indicadores:

1-Orientación:

- Establecimiento de la significación pedagógica (aspiración)

2-Implicación:

- Sujetos comprometidos
- Establecimiento de compromiso por responsabilidades pedagógicas con el objetivo.

3-Formulación:

- Grado de alcance de la situación del juego u otras actividades deportivas o los juegos tradicionales.

4-Planificación: (Incluye contenido)

- Establecimiento de las actividades teniendo en cuenta las características de los niños, los juegos y el entorno comunitario (tradición).
- Grado de complejidad de las actividades deportivo – recreativas.

5-Ejecución:

- Realización de las actividades deportivo – recreativas elemento del diagnostico.
- Estructura organizativa de la actividad y reglas.(Para la duración y regulación del proceso.

6-Control y evaluación:

- Elemento de seguimiento en la evolución de la situación diagnosticada al inicio.
- Factibilidad de la propuesta.
- Evaluación de los objetivos propuestos.

3.3 Juegos deportivos a desarrollar:

- 1- El fútbol: Esta actividad deportiva se podrá realizar de acuerdo a la reglamentación oficial si en este caso se cuenta con el terreno adecuado a las condiciones de un juego donde se puedan aplicar lo reglamentado, de lo contrario se podrá hacer adaptaciones de acuerdo a los participantes teniendo en cuenta variantes para el mismo.

Variantes de acuerdo a los participantes:

Ejemplo:

- 2 a 2.

- 3 a 3.
- 4 a 4.
- 5 a 5 etc.

Variantes de acuerdo a la longitud del terreno.

Ejemplo:

- 30 x 30 metros.
- 50 x 50 metros.
- 60 x 60 metros etc.

Variante de acuerdo a los implementos deportivos.

Ejemplo:

- Portería con valla de atletismo.
- Portería con valla rústica de madera o hierro.
- Portería con piedras.
- Variantes del tiempo de duración.

Ejemplo:

- Dos tiempos de 15 minutos.
- Dos tiempos de 20 minutos.
- Dos tiempos de 25 minutos etc.

2- El juego de béisbol: Esta actividad deportiva tiene nueve jugadores de campo por cada equipo en donde cada uno de ellos es responsable de una posición particular. El lanzador pone la bola en juego lanzándola hacia la meta. Cada tiro se llama lanzamiento. Sujutando la bola de forma especial y ajustando sus efectos, los lanzadores pueden ejecutar lanzamientos variados, combinando estas técnicas con cambios de velocidad en los lanzamientos, para hacer más difícil a los bateadores golpear la bola. El receptor recibe la bola y la devuelve al lanzador a menos que el bateador logre

golpear la bola antes. El receptor defiende también la meta cuando un corredor trata de anotar una carrera.

No obstante puede jugarse según estas variantes que proponemos:

Variantes:

- Según la cantidad de participantes.
- Según las dimensiones del terreno.
- Según los implementos deportivos.

Observación: De acuerdo a estos aspectos se pondrán las reglas de juego:

Ejemplo:

- Cantidad de outs.
- Cantidad de jugadores.
- Cantidad de bases a recorrer.

Pelota a emplear.

Bate a emplear.

3- Voleibol: Es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por ambos lados que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando éstos fallan una devolución.

No obstante este juego podrá realizarse según las diferentes variantes que proponemos:

Observación: De acuerdo a estos aspectos se pondrán las reglas de juego:

Ejemplo:

- Cantidad de sets.
- Cantidad de jugadores.
- Cantidad de tantos a realizar.

Pelota a emplear.

Dimensiones del terreno.

Implementos deportivos

- 4- Juegos tradicionales: Estos juegos mejoran la variabilidad de los propios juegos para los jóvenes, revitalizan la práctica de estos en el Consejo Popular y ocupan el tiempo libre de los participantes lo cual es un objetivo importante.

Juego: Tracción de la soga.

Objetivo: Lograr la cohesión y solidaridad.

Desarrollo

Se realizará por equipo de 4 a 6 integrantes el profesor se colocará en el medio de la soga cuando los integrantes se encuentren correctamente ubicados en los extremos de la soga el profesor dará la orden de juego ganará el equipo que desplace al otro.

Regla:

1. No se realizará el alón antes de la señal del profesor.
2. Cada equipo tendrá la misma cantidad de participantes.

5- Juego: El ensarte de la argolla.

Objetivo: Lograr la cohesión y familiaridad dentro del grupo.

Desarrollo: Los participantes se pondrán en la línea de meta uno al lado del otro y al sonar el silbato por el profesor estos saldrán a ensartar la argolla, con una cinta de tela que estará amarrada en uno de sus extremos a un palo de 10 centímetros, la argolla estará amarrada a una soga entre dos postes a una distancia entre ocho y diez metros uno del otro y esta se situara a 20 metros de distancia, se correrá lo mas rápido posible.

Reglas:

1. No se podrá salir antes de la señal del profesor.
2. Ganará el equipo que más veces ensarte la argolla.
3. El ensarte se realizará en movimiento sin disminución de la velocidad.

3.4 Valoración de la propuesta

El presente trabajo que se pretende realizar reviste gran importancia ya que promueve un bienestar, desde el punto de vista de participación en el ámbito social, donde interviene una parte de dicha comunidad, en este caso los jóvenes y sobre todo aquellos que de una forma u otra no han estado motivados a la realización de actividades deportivas recreativas para ocupar su tiempo libre, por lo cual influye de forma directa en la mayoría de sus miembros y por supuesto en la estructura de dicha comunidad.

Al realizar y fundamentar la propuesta nos basamos también en la necesidad de tener en cuenta las particularidades psicológicas inherentes a los diferentes grupos de edades y en este caso las edades que poseen los jóvenes motivo del presente estudio lo cual ayuda para que los propios programas de estimulación y promoción de salud así como las actividades físico – recreativas en la comunidad al desarrollarlas ayuden según nuestro objetivo a prevenir y a eliminar los hábitos nocivos los que perjudican a la salud y además en profundizar en la caracterización de los aspectos psicosociales de los grupos comunitarios estudiados en la muestra así como la necesidad de la aplicación y análisis de los aspectos a tener en cuenta en la aplicación de las actividades físicas en la comunidad.

CONCLUSIONES:

1-Las referencias teóricas acerca de las adicciones al tabaquismo y el alcoholismo plantean que estas son la causa más importante de muerte en los adultos de 35 ó más años de edad y produce alrededor de 10 millones de muertes al año en el mundo.

2-Al caracterizar la muestra estudiada, nos permitió constatar que de los 60m jóvenes encuestados 48 de ellos, lo que representa el 71,6 por ciento posee hábitos llamados nocivos, 43 de estos ingieren alcohol y 39 de ellos, también son fumadores.

3-La selección de un conjunto de juegos deportivos y tradicionales permitirán que los jóvenes de la Comunidad de Mango Jobo del Municipio de San Cristóbal puedan incluirlas dentro de sus actividades recreativas y a su vez puedan servirles como una vía más para prevenir sus adicciones a los hábitos nocivos.

RECOMENDACIONES:

1-Aplicar el presente trabajo como forma organizativa en la comunidad estudiada y valorar los resultados obtenidos para realizar las adecuaciones pertinentes.

2- Se debe tener en cuenta que participen todas las estructuras sociales en dicha comunidad, la familia, los vecinos, entre otros factores, ya que estas intervienen de una forma u otra en el comportamiento de los individuos colectiva o individualmente.

3-Seguir profundizando en el estudio de los componentes psicosociales de dicha comunidad y tener presente las relaciones de trabajo y la participación de los factores de las Escuelas Comunitarias que intervienen en el Consejo de Mango Jobo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Amparo, Maira. y Torres... (2000). Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. (Material de reformativo de apoyo a la decencia) la habana: EIEFD.
2. Alejandro López Rodríguez... (2003). Hacia un enfoque integral físico educativo, Habana, Editorial Deporte.
3. Alemán Martín, Sergio y Cáceres Ponce, Maria Luisa... (2003), Folleto de educación física escolar. Escuela internacional de Educación Física y Deporte.
4. (Arias,1994). Febrero de 2005. períodos históricos como el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.
5. A. Sintés: Medicina general Integral, vol.I
6. Brunner ...(1972) valora igualmente el significado del juego para el desarrollo intelectual.
7. Bonder, G... Mujer y educación en América Latina. Revista Iberoamericana de Educación, No. 6, Ed. OEI, Madrid, 1994.
8. Bozhovich, L.I... La personalidad y su formación en la edad infantil. Pueblo y Educación, C. Habana 1986.
9. Burke Beltrán, M. T... Las relaciones entre la familia y la escuela en nuestra sociedad. En De quién es la responsabilidad: la escuela o la familia. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1988. Blanco Pérez, J y Col. (2001). Programa y orientaciones Metodologicas:
10. Bástula Jonot. Jaime. ..(2001)- Juegos motrices Cooperativos. 2 edición editorial Paidotribo.
- 11.14-Blázquez, D...(2001)- La Educación Física. Editorial: Ande Publicaciones Barcelona.
12. BRUGGER, L... (1995)- 1000 Ejercicios y Juegos de Calentamientos.
- 13.Editorial: Hispano-europeo. Barcelona.
- 14.Barriéndoos, Julio, Giovanni (2005).Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, paras Escuelas y Barrios Urbanos Marginales.

15. Barroso de Urrutia Lourdes..., (Compilación). Selección de Lectura Sociología y Trabajo Social Aplicado. Editorial Deporte 2003. Ciudad Habana.
16. Colectivo de autores (1998)- Los juegos en la Educación Física. Barcelona .Editorial. Inder Publicación.
17. Cascos, P Martín, C... (1995)- La Alternativa del juego. L, Madrid, Libros de la cataratas.
18. Comte Augusto... (1942): la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral.
19. Colectivo de autores, Manual del profesor de Educación Física. La Escuela Cubana.
20. Departamento Nacional del Inder. Costill, D. L y J. H. Wilmore(1999), "Fisiología del deporte y del Ejercicio", Edit. paidotribo, Barcelona.
21. Chateu (1955-56) destaca el valor moral del juego considerándolo como "un placer Moral".
22. Cañivano, F. (1987) El ocio .En Ton Puig (arto) Cultura y Ocio .Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, P. 373-381.
23. Colectivo de Autores Rusos (1988) Psicología. Ciudad de la Habana Editorial-Deporte 2006. Edición, Manolo L Granado.
24. Colectivo de Autores. Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2001.
25. Denles Esquive Wilfredo..., Coguilera Casariego Carlos A. y Gaspar hico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 200
26. Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
27. Dumazedier, J... (1971) Realidades del ocio e ideologías. En J DUMA
28. Dumazedier, J... (1988) Révolution Culturelle du temps libre. Paris : Méridiens Klincksieck.
29. Dirección nacional recreación del inder: "documentos rectores de
30. la recreación física en cuba" (La Habana, cuba, años 2000-2003).
31. Ezequiel -EGB Citado por Ander son, 1965:44). señala una localidad o área geográfica.
32. Estévez Cullell Migdalia... (2006). La Investigación científica en la actividad física, su metodología. La Habana, Editorial Deportes.

33. Yeddah bandera, Pedro... año (2000). "porque jugar... es cosa de juego"
La Habana, Cuba,
34. Forteza de la Rosa Armando Malito: fortaleza @ inder .co
.cu<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 -
Nº 27 -Noviembre de 2000.
35. Grosser Starischka Zimmermann..., "Principios del Entrenamiento
Deportivo", Edit. Roca, S.A., Barcelona, España, 1988.
36. Guyton A.C..."Tratado de Fisiología Médica", Tomo II, 6ta Ed., Edit.
Pueblo y Educación, C. Habana. 1984.
37. Gonzalo Vázquez y Anthony J. Colon Educación no formal (151, 161).
Madrid: Ed. Ariel Educación.
38. Guyton, A.C..."Fisiología Humana", 6ta. ed., Ed. Pueblo y Educación, C.
de la Habana, 1987 Hernández Corvo, R. "Morfología Funcional
Deportiva", Edit. Científico-Técnica, C. de la Habana, 1987.
40. Gaya, A.C... (2002) Treinamento desportivo: aplicações e implicações
Iniciação esportiva e a educação física escolar. João Pessoa – PB
Editora Universitária/ UFPB.
41. Gomes, A.C... (2002) Treinamento desportivo – estruturação
eperiódização: Seleção de talentos nos desportos. Porto Alegre,
Editora ARTMED.
42. Graco, P. Jblenda, R.N. (1998) Iniciação esportiva universal da
aprendizagem ao treinamento técnico. Velo Horizonte, Editora UFMG.
43. Gkoin (1978). gerenciales cubanas (Ciudad de La Habana, Cuba, año
1999).
44. García, C, Julia..., (1998). de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento
actual de la Recreación de los Consejos Populares. Tesis de
Maestría .<http://monografías.com>, Abril de 2007.41- Hahn, E.
Entrenamiento con niños. Barcelona, ediciones [http](http://www.efdeportes.com/)
[//www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/). Revista Digital-Buenos Aires
45. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 27
46. [mailto:raul paglilla@yahoo.com](mailto:raul_paglilla@yahoo.com) Paililla, Raúl. El deporte, agente de
cambio social en comunidades de refugiados de guerra. Noviembre de
2000.

47. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 - Mayo 2000 Nuria Mendoza Lías.
48. Isidro Marías y M. Cruz Molina... Educación para la salud. Recurso para educadores, 1998 <http://www.deporteysalud.com> Revista digital.
49. nmendoza@dep-to.uclm.es (España) Planteamiento práctico, desde las clases de Educación Física, ante la problemática del alcohol.
50. (Nisbet, 1966): El Estado, la Iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa).
51. León Blank, B... (1990). La administración de organizaciones: un enfoque estratégico. Centro Editorial
52. Mestre, J. A... (1984). Deporte popular. Deporte de élite. Elementos para su reflexión. Ayuntamiento de Valencia
53. Petrovsky A.V... (1978) Editorial Pueblo y Educación Plaza de la Revolución, Ciudad de la Habana.
54. Reyes Gubert, W... (2006) Aprendiendo Enseñar y Vivir es la Clave. Editorial Científica Técnica, La Habana.
55. Rodríguez, E...(1982) “Tiempo Libre y Personalidad”, La Habana. Editorial Ciencias Sociales
56. Rossi Mori Bruno...(1981). Un programa local para el desarrollo del deporte. Quaderni dello sport. No. 12, CONI. Italia.
57. Ruiz Aguilera, Ariel... (s.f.) Metodología de la investigación Educativa. (s.f.) UNOESC.
58. Saramota, J... (1988). La animación Socio Cultural. En Jaime Saramota,
59. 18 Salvador Gines... (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional 10 -N° 81.
60. Salvador Gines... (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional 10 -N° 81.
61. Tomaza, GARCIA, M... (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López.
62. Valdés, Y... (s/a) Hiel Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
63. Villa verde, E... (1982) Dinámica de grupos y Educación. Editorial Piados Buenos Aires Universidad del Valle, Cali, Colombia.

Anexo 1

Guía de Encuesta tipo entrevista. Objetivo: Conocer la oferta de actividades con los jóvenes en la comunidad de Mango Jobo.

1. ¿Qué actividades se le oferta a los jóvenes de la circunscripción 178 del consejo popular Cuba Libre?

2. ¿Con qué frecuencia se realizan?

Semanal_____ Mensual_____ Ocasional_____

3. ¿Domina ustedes programa de actividades recreativas para la comunidad?

Si_____ No_____

4. ¿Cuáles causas impiden el desarrollo de las Actividades Deportivas Recreativas en la comunidad?

5. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades deportivas recreativas?

Anexo 2

Encuesta #2

Objetivo: Conocer las causas que impiden que no se realicen actividades deportivas recreativas en la comunidad estudiada

1. ¿Qué actividades se le oferta a los jóvenes de la Comunidad de Mango Jobo?
2. ¿Dominan ustedes programa de actividades recreativas para la comunidad?
3. ¿Existe la fuerza técnica para la atención de los jóvenes en la comunidad?
4. ¿Cuáles causas impiden el desarrollo de las actividades deportivas Recreativas en la comunidad son por problemas organizativos e implementos deportivos?
5. ¿Si se organizaran las actividades con los medios alternativos se pudieran realizar las actividades con los jóvenes?